



11月 食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしょんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.11

まいどし がつ か わしょく ひ にほんしょく ごろあ ゆらい ねん
毎年11月24日は和食の日です。これは、「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせに由来します。2013年に
わしょく にほんじん てんとうてき しょくぶんか むけいぶんかいさん とうろく いっぽう きんねん ちいき つた きょうどりょうり
「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録された一方で、近年は地域に伝わる郷土料理
ぎょうじょく でんとうてき しょくぶんか うしな ほご けいしょく かだい
や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。

日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう



「和食」の特徴

た よう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス	し ゼん うつく き せつ 自然の美しさや季節 の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事 との密接な関わり

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しょつ き ただ なら
食器を正しく並べま
しょう



「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう



はし ただ つか
お箸を正しく使いま
しょう



ち いき つた きょう どりょうり
地域に伝わる郷土料理
ぎょうじょく あじ
や行事食を味わってみ
ましよう



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

あき こめ くだもの やさい
秋は、お米や果物、野菜、きのこなど多くの作物が収穫時期を
むかえます。毎年11月23日に行われる「新嘗祭」は、その年の
しゅうかく かんしゃ あたら しゅうかく
収穫に感謝し、新しく収穫したお米を神様にお供えするお祭りで
す。これは、「勤労感謝の日」の
ゆらい ごこく ほうじょう のうさく
由来もあり、五穀豊穣(農作
もつ ゆた みの ねが
物が豊かに実ること)を願う
ぎょうじ 行事となっています。

た ひと
食べることは、たくさんの人
きんろう ささ
の勤労に支えられていることを
わす ひ び しょくじ たいせつ
忘れずに、日々の食事を大切に
いただきましょう。



11月17日から21日は

茨城を食べようウィークです!

いばらきけんさん しょくざい ほうふ しょう
茨城県産の食材を豊富に使用した
きゅうしょく きかんちゅう しょう
給食となっています。この期間中に使用
はくさい なが きた
するキャベツ、白菜、長ねぎは JA北つく
さま むしょう ていきょう よてい
ば様より無償で提供いただく予定です。
たの お楽しみに!

