



11月食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2025.11

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「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

<p>多様で新鮮な食材と その持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を 支える栄養バランス</p>	<p>自然の美しさや季節 の移ろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事 との密接な関わり</p>
-------------------------------	-------------------------------	------------------------------	-------------------------------

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

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



お箸を正しく使いま
しょう



地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう



実りの秋 食べ物を大切にいただきます

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迎えます。毎年11月23日に行われる「新嘗祭」は、その年の収穫に感謝し、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」の由来でもあり、五穀豊穡(農作物が豊かに実ること)を願う行事となっています。

食べることは、たくさんの方の
勤労に支えられていることを
忘れずに、日々の食事を大切に
いただきます。



11月17日から21日は

茨城を食べようウィークです!

茨城県産の食材を豊富に使用した
給食となっています。この期間中に使用
するキャベツ、白菜、長ねぎは JA北つく
ば様より無償で提供いただく予定です。

お楽しみに!

