

11月7日は立冬です。暦の上では、この日から冬が始まります。

朝晩の冷え込みで体調を崩さないように、規則正しい生活を心がけ、手洗いうがいをしっかりとしましょう。

子どもに伝えたい和食文化

11月24日は「和食の日」



和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化財に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしてみませんか。

<和食の4つの特徴>

<p>1. 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2. 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4. 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

♥「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち♥

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく（頂く/戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れず、心をこめてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

♡11月からたくさんの冬の野菜が旬を迎えます♡

11月は学校の行事も多く重なり、バタバタと日常が過ぎることも多いのではないのでしょうか。忙しい時こそ朝ごはんをしっかりと食べて、体調万全の状態で行事を乗り切っていきましょう。

この時期から、白菜・ねぎ・大根・ほうれん草などなど…冬の野菜が出回りはじめます。特に白菜は多くの料理に活用できますよね。今回は、白菜を使った和え物レシピを紹介します。

白菜のお豆腐サラダ

●材料 (4人分)

- ・白菜 3枚
- ・しめじ 1パック
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ★しょうゆ 大さじ1

☆

(合わせておく)

- ・練りごま 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・塩 少々

●作り方

- ①白菜は茹でてざるにあげ、細切りにしてしっかり水気を切る。
- ②しめじは石づきをとり、小房に分けてさっとゆでる。
- ③処理した白菜、しめじに★をかけて下味をつける。
- ④豆腐はよく水切りをし、角がなくなるまでつぶす。
- ⑤④に☆を加えて、よく混ぜる。
- ⑥③と⑤を和えて出来上がり!

Point

- 白菜は、短時間でゆでるとシャキシャキとした歯ごたえを活かすことができます。
- 豆腐をすり鉢などを使ってすると、よりクリーミーな仕上がりになります。

