

11月 納食だより

令和7年10月31日

目黒区立大鳥中学校

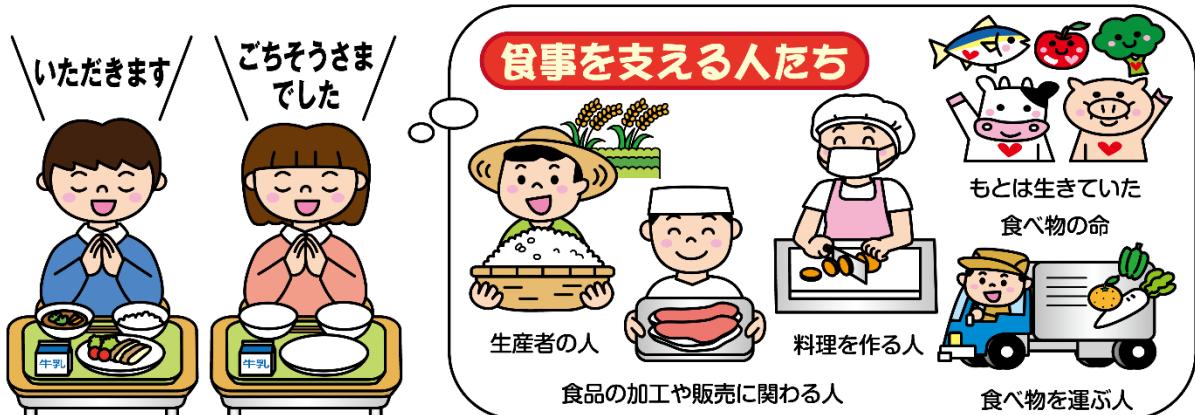
校長 金澤誠

栄養士 上野麻衣子

秋が深まり、肌寒くなっています。先日、飛翔祭を無事に終えたところですが、来週には後期中間考査がひかえています。休む間もなく、疲れがたまっている人も多いかと思います。ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの機会を設けたりするなど、リラックスできる時間を作るようにしてみてください。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人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しょう。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

ライフスタイルの変化によって、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。そのような背景から、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へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことです。以下の4つがその特徴として挙げられています。

