



## 「和食」を見直そう!



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

「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ていることを知っていますか?

ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことを言っているわけではありません。

日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」(自然を尊ぶ心)に基づく食文化です。

近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあります。

そのため、自然を尊ぶ心を見直し、国民全体で守り、受け継ぐ必要があります。

給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理が登場していますね。

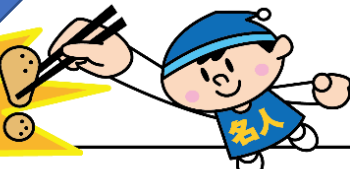
給食やおうちでの食事を通して、伝統的な食文化を学んでいきましょう。

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに 「いただきます」 「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って 食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、 副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜 ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や 郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
--	--------------------------	---	--------------------------------	------------------

目指せ

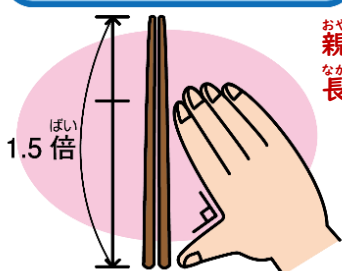


「はし名人」

### はしを上手に使えますか?

食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。正しい持ち方を確認し、使い方をみ直してみましょう。

### はしの選び方



親指と人差し指の間の長さの1.5倍が目安。

★成長に合わせて、使いやすいものに変えましょう。

自分専用のはしを持ち、はしだけで食事をするのは日本だけの習慣です。



### はしの持ち方

- ①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べ物をはさみます。



はしの動かし方を練習しよう!



した下のはしは動かしません。

