



# 11月 給食だより

## ふるさとの食文化を知ろう！



「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から、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



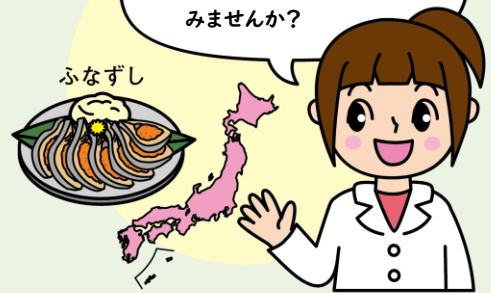
### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）  
いわてけん 金婚漬け / きょうとふ すぐき漬け / りゅうきゅうけん 鹿兒島漬 / やまがわづ 山川漬
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）  
ほっかいどう 北海道・いざし / しがけん 滋賀県・ふなずし / わかやまけん 和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）  
あきたけん 秋田県・しょつつる / いしかわけん 石川県・いしる / かがわけん 香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



## 食事の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手でも持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

### おわんの持ち方



4本の指の上のせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？