



食育だより

2022年11月



いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」

秋は実りの季節。この時期に、「和食文化の大切さを改めて認識するきっかけとなるように」という願いを込め、和食の日が制定されました。食事のあいさつ、和食の配膳（並べかた）など和食のマナーを知り和食文化を大切にしていきましょう。

食事のあいさつ

食べる前の「いただきます」は、野菜・肉・魚などの“いのちをいただきます”という食べ物への感謝を伝える言葉です。食べた後の「ごちそうさまでした」は、食材を準備したり、料理を作ってくれた人へ感謝を伝える言葉です。



和食の配膳

副菜①

野菜料理など

主菜

魚・お肉料理など

副菜②

野菜料理など



主食

ご飯
炊き込みご飯など

汁もの

味噌汁
すまし汁など

(HP一般財団法人日本educe食育総合研究所参照)

「秋の食材」さつまいもで簡単レシピ♪

さつまいもご飯

【材料(4人分)】

精白米	2合
さつまいも	1本(200g~250g)
★酒	大さじ2
★塩	小さじ1

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、1~1.5cmの角切りにして水にさらす(約10分)。
- ②精白米を洗い、ざるに上げて水気をきる。
- ③炊飯器に②、★の調味料を入れた後、規定の量まで水を入れ、最後に①を加えて炊く。
- ④炊きあがったら軽く混ぜて完成♪

