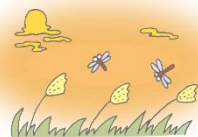


# 11月食育だより



2025(令和7)年11月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立志紀中学校

-11月の食育テーマ：日本の食を見直そう-



11月24日は  
「和食の日」

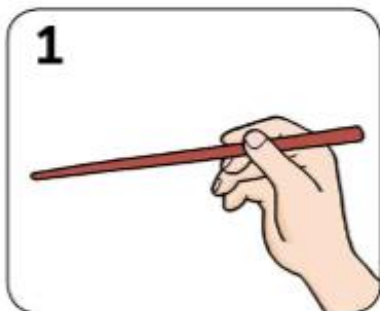
11月24日は「和食の日」です。「和食」は日本人の伝統的な食文化として平成25年12月にユネスコ無形文化遺産へ登録されました。しかし、社会環境や生活スタイルが変化することで、おいしくて健康的な「和食」の存在が薄れつつあります。和食文化がなくならないように、できることから始めてみましょう。

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしの使い方とはとても重要です。はしは「切る」「はさむ」「混ぜる」などの多様な機能があるので、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認しあってみるのもいいですね。

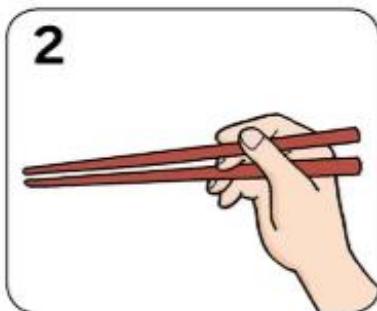


やってみよう！

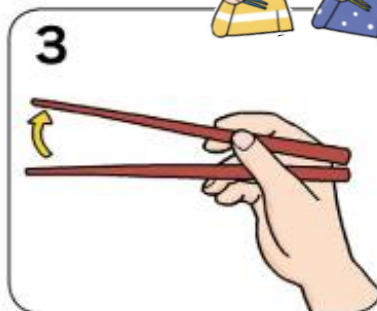
## 基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



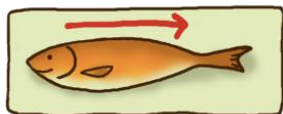
親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。



## 魚を上手に食べよう

骨を外すのに苦労したり、食べ終わった後のお皿の上がグチャグチャになってしまったり・・・と、慣れないとなかなか上手く食べられない魚ですが、ちょっとしたコツをつかめばきれいに美味しく食べることができます。

1. 食べる順番は  
「頭のほう→尾のほう」



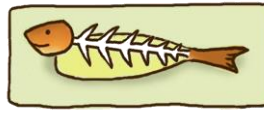
魚の真ん中にはしで切り目を入れ、身が離れやすくする。

2. 上半分の身を  
先に食べる



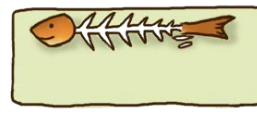
エラの後ろあたりから一口ずつ身をとって食べていく。

3. 骨を外す



頭の部分を持ってはしを骨と下の身の間にいれ、下の身を押しやるようにして骨を外す。外した骨や頭はお皿の端へ。

4. 残った部分は  
端に寄せる



下の身も食べ終わったら、お皿の上がきれいに見えるよう、細かい皮や骨なども一カ所に寄せておく。



魚を「ひっくり返す」のはマナー違反！

和食のおいしさを支える

## だし

だしとは、動物性や植物性の食材から、うまみ成分などを抽出した液体のことです。和食にとってのだしは、味の土台になるものです。だしのうまみをほかの食材に移したり、浸透させたりすることで、食材が本来持っている味をより引き立てます。また、だしの食材を組み合わせることで、うまみや風味が増します。

### こんぶ



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。

### かつおぶし



かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

### 煮干し



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特徴です。

### 干しいたけ



しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な給水時間をとると、強いうまみが出ます。

## 志紀中菜園ニュース

9月に植えた大根は、間引き作業も終えて順調に成長中です。菜園を観察して「あれっ？」と思った人はいませんか？よく見てみると、大根に混じってじゃがいもも一緒に成長しています。春に収穫しきれなかったじゃがいもから芽が出て育ってきたものだと思います。大根を収穫する時にじゃがいもも一緒に収穫できるかもしれませんね。



めざせ！

食品ロス・ゼロ

川柳



10月は食品ロス削減月間でした。2年生で食品ロスについて学習し、食品ロスを減らすためにどうしたらよいか話し合い、川柳を考えました。考えてくれた川柳を職員室前の掲示板で紹介しています。みなさんも、食品ロスを減らすために自分や家族でできることを考えてみましょう。