



# もいもいっうしん

令和元年  
11月



## 11月24日 和食の日



2013年に、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の和食文化を大切に  
て、未来につなげていこうという願いを込めて、11月24日が  
「いい (=1 1) 日本 (=2) 食 (=4) の日」の語呂合わせで、和食の日と決められました。

### 和食の特徴

- たくさんの種類の新鮮な食材を使い、それぞれの食材がもつ良いところを生かした食事
- ごはん、汁もの、おかずを組み合わせた健康的な食生活を支える、栄養バランスが良い食事
- 自然の美しさや、四季(春・夏・秋・冬)を表現することができる食事
- お正月や節句など、年中行事との深いかかわりがある食事

ことは、11月24日が日曜日なので、11月21日が和食の日です。



## 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を知っていますか？

### ★「いただきます」 = 食べものに、ありがとう

私たちがいつも食べている食べものは、動物や植物の「いのち」です。食べものの「いのち」をいただいていることに感謝をするという意味が、「いただきます」という言葉にこめられています。



### ★「ごちそうさま」 = 作ってくれた人に、ありがとう

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走さま」と書きます。「馳走」という漢字には、料理を作るために、走り回って食べものを集める、という意味があります。私たちに、おいしいごはんを作ってくれた人に感謝をするという意味が、「ごちそうさま」という言葉にこめられています。

食事のときに、大きな声であいさつをしていますか？心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。