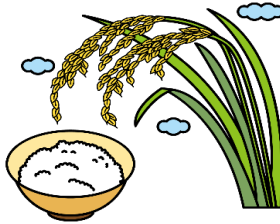


# 11月食育だより

令和7年度 11月号  
調布市立富士見台小学校

## 実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



いただきます

ごちそうさまでした

**食事を支える人たち**

生産者の人    料理を作る人    食品の加工や販売に関わる人    食べ物を運ぶ人

## 11月15日 子どもの成長を祝う 七五三



七五三は、3歳・5歳・7歳の年に晴れ着姿で神社や寺院にお参りし、子どもの健やかな成長を祝う行事です。平安時代の宮中行事がもととなり、公家や武家で行われていた、3歳で髪を伸ばし始める「髪置き」、5歳で袴を身につける「袴着」、7歳で着付けに帯を使い始める「帯解き」の儀式に由来します。江戸時代には、子どもの成長を祝う行事として庶民の間へと広まり、現在の七五三の原型となりました。

**千歳飴**

健康や長寿の願いが込められた、細長い紅白の飴。

**赤飯**

小豆の赤い色が「邪気」を払うとされ、お祝いに欠かせない料理。

## 日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「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ました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を體現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



### 「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



## ゲゲゲ忌 (11/18~11/30)

～水木マンガの生まれた街 調布～  
「ゲゲゲの鬼太郎」の作者である漫画家・水木しげるさんは調布市の名誉市民です。鳥取県境港市で育ち、昭和34年から93歳で亡くなるまでの56年間を調布市で過ごしました。

調布駅～西調布駅間に開園した「鬼太郎ひろば」が市民の憩いの場となっているほか、市内を走るミニバスやマンホールにも、鬼太郎とその仲間たちが描かれています。

アニメに登場した調布市内のスポットを巡って楽しんでもらうための聖地巡礼マップも発行されています。調布市では、水木しげるさんの功績を称え命日である11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、様々な催しが行われています。

### 鬼太郎ひろば



### 鬼太郎バス



©水木プロ