11月 給食だより

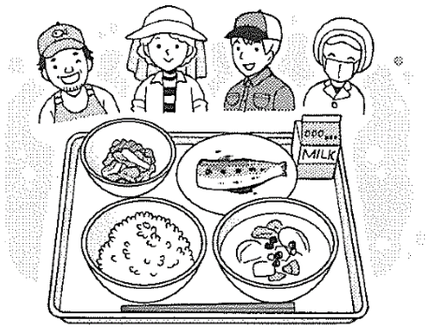
早ね 早おき 朝ごはん

令和５年１１月　１日 発行
北区立神谷中学校
校長　宮入祥郎
栄養士　原田寿余子

１１月２３日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

給食は多くの人に支えられています

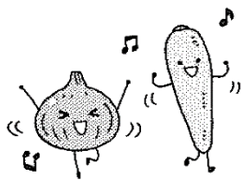
給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

食器を大切に使おう

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさや向きをそろえて戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使ってくださいね。

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう

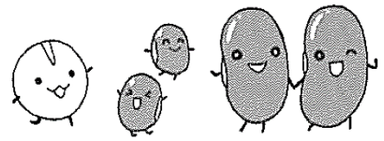
食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を、残さずに食べるようにしましょう。

クイズ はくさいの仲間は？

①レタス
②こまつな
③ほうれんそう

答え ②こまつな
こまつなは、はくさいと同じアブラナ科の野菜です。しゅうとはキク科、ほうれんそうはアカザ科です。

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

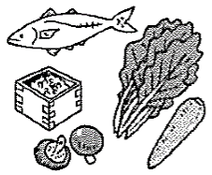
＊＊

ユネスコ無形文化遺産
登録から１０年

和食；日本人の伝統的な食文化

２０１３年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で１０年です。和食は多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。１１月２４日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

＊＊

Data で見る食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

ほぼ毎日	4.7%
週に３～５日程度	8.6%
週に１～２日程度	14.8%
月に２～３日程度	20.0%
月に１日程度	15.0%
２～３か月に１日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に１回以上食べている人（小計）
63.1%

郷土料理や伝統料理（自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む）を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に１回以上食べている人は63.1%でした。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」（令和５年３月）より作成

参考文献　「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」文部科学省　農林水産省HPほか