

給食だより



11月



感謝の気持ちでいただきますしよう！

今月は23日に「勤労感謝の日」があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなど、いろいろな人びとのおかげで、毎日食事をすることができます。

また、四季がある日本は、一年を通しておいしい食べ物がたくさんあります。いろいろなものが食べられることに感謝の気持ちを持っていただきますよう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって支えられ、作られています。どんな人たちが関わっているでしょうか。



残さずに食べること、好き嫌いをしないこと、食器をていねいに扱うことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。食材の「命」に向けた感謝と食べられるように手をかけてくれた人々への感謝の言葉である「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつも気持ちを込めて言ってみましょう。

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！



～11月は千産千消月間です～



地産地消とは、地域（地元）で採れた食材を地域（地元）で消費しよう（＝地域生産・地域消費の略）、という意味の言葉です。千葉県では特に「千産千消」と語呂合わせをして、積極的に活動を進めており、給食食材に使用する地場産物の割合を30%にすることを目標としています。本校では「千産千消デー」を11月26日として、我孫子産の野菜や千葉県産の食材も多く使い白樺派のカレーを作ります。地産地消と郷土ゆかりの料理で食環境や食文化を考える給食です。

地産地消の メリット

- 身近な場所から新鮮な農林水産物を購入できる
- 容器包装を簡素化できる
- 安心感・親近感があること
- 輸送時間、輸送費用を抑えることができる
- 食料自給率が上昇する
- 地域の食材や食文化への理解が広がる

11月24日は 「和食の日」

和食はユネスコ 無形文化遺産

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

新鮮で多様な食材と
その持ち味の尊重



栄養バランスに優れた
健康的な食生活



自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛りつけ



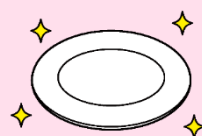
©Masashi Kuma,2006

正月行事などの
年中行事との関わり



資料：農林水産省

食品ロスを減らすために できること



残さず食べる



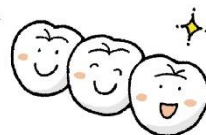
期限表示を理解する



必要な分だけ購入
して食べ切る

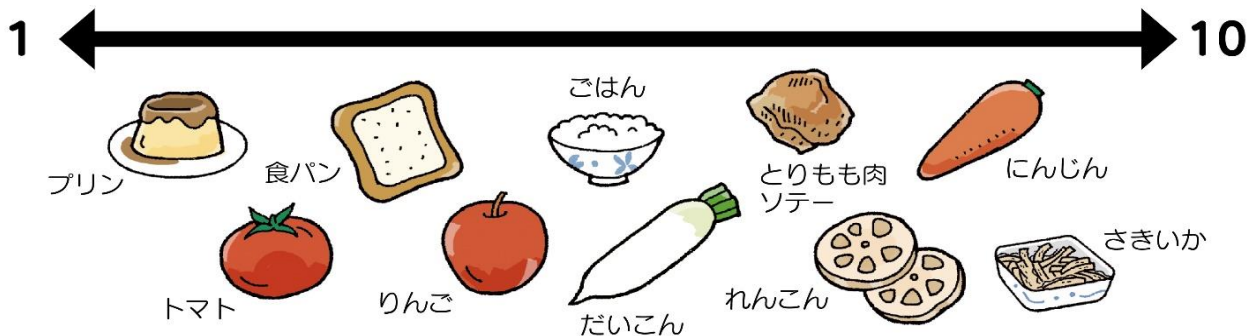
食べ物を無駄にしないためにも
できることから始めましょう

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。