

家庭数



きゅうしょくだより

令和3年度

11月号

春日部市立豊野小学校

おうちのひとと一緒に読みましょう

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。

この時季は、新米や、脂がのっておいしさを増した旬の魚が豊富に出回ります。

冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく生かした食事で、寒さに負けない

からだづくりをしましょう。



11月は

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定めています。この取り組みは、

給食に埼玉県で作られた食材や郷土料理を多くとり入れることにより、地元への愛着を

深めようというものです。

豊野小学校では、12日に『埼玉県民の日の献立』として、「埼玉150周年イラストコロッケ」

と「赤米と野菜の汁物」を用意します。赤米は地元の豊野地区で収穫されたものです。

また18日は『食育の日の献立』として「埼玉県の郷土料理」(煮ぼうとう、彩の国肉まん、

埼玉っ子サラダなど)を提供します。この機会に埼玉県により関心をもちましょう。

知っておきたい

食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いので、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

実りの秋 新米の季節です！

(5年生が10月28日に稲刈りの体験学習をしました。)

実りの秋です。秋と言えば、新米の季節です。私たち日本人の主食として欠かすことのできない米は、全国各地でつくられています。

私たちが食べている米は、1粒の種もみから300粒ぐらいの米ができます。そして、またその中の1粒の種もみから、翌年もたくさんの米がつくられているのです。このようにして、昔から米の命はつながってきているのです。こうして作られる米の一部を、私たちはいただいています。



本校の給食は、春日部市産の米を使用しています。11月から新米になります。11月は米の主食が13回あります。白飯や味付きごはんなど、バラエティーに富んだ給食を楽しみにしてください。



ごはんには栄養がいっぱい！

ごはん茶碗1杯分の運動量！



ごはんには、エネルギーとなる炭水化物が多く含まれています。この炭水化物は体を温めてくれます。また脳のエネルギーにもなります。



あるやくぶん 歩く約100分



ひらおよやくぶん 平泳ぎ約70分



じてんしゃやくぶん 自転車約60分



ランニングやくぶん ランニング約40分

11月23日

勤労感謝の日

11月24日

和食の日

2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に和食が登録されました。和食のすばらしさについて考えてみましょう。

★ユネスコ無形文化遺産には、「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録されました。

この時に4つの特徴があげられています。

1、多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海、川、里などの自然に恵まれ、各地で米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

2、一汁三菜(バランスにすぐれた健康的な食生活)

ごはんが主食の一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿に役立っています。

3、季節感(自然の美しさや季節感のうつろいの表現)

季節ごとの食材を使い、花や葉を料理に飾ったり、季節に合った器などを利用したりして食事の場で季節感を楽しむことができます。

4、正月などの年中行事との密接なかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、食の時間を共有することで、絆を深めてきました。

学校給食にも和食がよく登場します。学校給食は、地域の新鮮な食材を生かし、栄養バランスが取れていて、季節感があふれています。給食の献立を確認して、和食を味わいましょう。

※11月24日は和食の日の献立です。



11月23日は勤労感謝の日です。この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちが働いています。あらためて毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

心をこめてあいさつしましょう



「いただきます」は「動物や植物の命」

への、「ごちそうさま」は「食べ物に関わったすべての人」への、「ありがとう」の気持ちを表す大切な言葉です。みなさんも、食事の時には心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」と、あいさつをしましょう。

給食にはこんな人たちが かかわっています！

私たちが毎日食べている給食には、調理員さんや、農産物を作ってくれる人、食材を運んでくれる人などたくさんの人の手がかかわっています。感謝して食べましょう。

