

給食だより 11月

令和5年 10月 30日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

日が暮れるのもずいぶん早くになり、秋の深まりが感じられます。朝晩の冷え込みが増してきて、日中との気温差が大きくなっています。冬の訪れに備えて、衣服の調節とともに、バランスの良い食生活を心掛けて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

「ざまりん給食」を提供します！

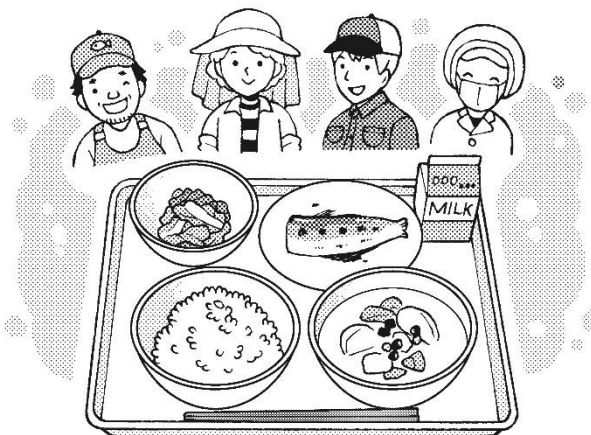
11月1日は、座間市の誕生日です。これを記念した特別給食『ざまりん給食』をひばりが丘小学校では11月22日に提供します。献立は、「巻きずし、牛乳、魚のごま揚げ、さつまいも汁、みかん」です。座間市のお米や野菜、味噌等をたくさん使って給食を作る予定です。

この機会に、座間市や地産地消のことなどをご家庭で話題にしてみてもいいかもしれません。

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。



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。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ 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%

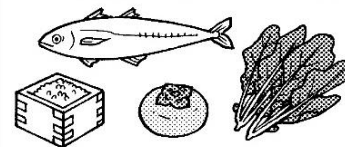
郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む)を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

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

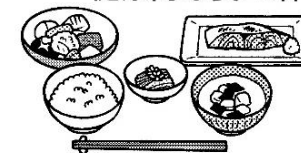
守っていこう！ わたしたちの「和食」文化

和食文化の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用



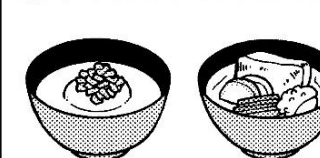
②バランスがよく、健康的な食生活



③自然の美しさの表現



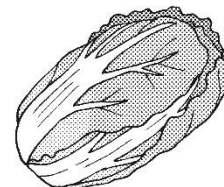
④年中行事とのかかわり



和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「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。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

◆◆◆ はくさいの仲間？

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



◆◆◆ はくさいの仲間？
①レタス
②こまつな
③ほうれんそう

食器を大切に使う

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。乱暴に扱っていると、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。

