

11月

食育だより

ランチタイム

毎月19日は食育の日
幸手市立さくら小学校

埼玉県では 11 月を『彩の国ふるさと学校給食月間』としています。これは、地元産の農産物や郷土料理などについて知り、ふるさとへの愛着を深めようというものです。この機会に地域で生産されている作物への関心を高めましょう。



かんしゃ
感謝の気持ちをもって
た
食べましょう!

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり、働いています。また、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

「いただきます」



「いただきます」には、食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

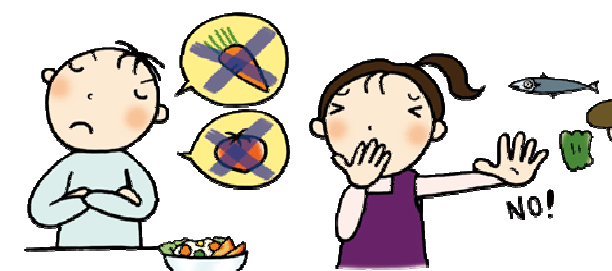
「ごちそうさま」



「ごちそうさま」は、食事ができるようにと駆け回って（馳走して）くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

偏食と好き嫌い

「好き嫌い」と区別の難しい面はありますが、「偏食」とは特定の食品に対する好き嫌いがとくにはっきりし、その程度も激しい場合をいうことが多いようです。食べ物の好き嫌いには程度の差はあれ、誰にでもありますが、偏食がひどくなって特定の食品しか食べない状態が続いてしまうと、成長や発育に必要な栄養素がとりにくくなるばかりか、社会生活上也支障をきたしてしまいます。無理強い禁物ですが、長い目で見守りながら機会を見つけて克服できるようにはたらきかけてみることも大切です。



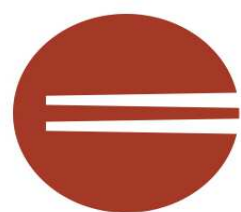
偏食を克服するには

- ・食べないからと食卓から遠ざけず、大人が食べる姿を見せる。
- ・野菜づくりをしたり、一緒に買い物をしたり、食事づくりに参加させて食品や料理への興味・関心を高める。
- ・調理法や形を変えて試してみる。
- ・無理に好きにならなくてもよいが、味わってみる必要はあることを伝える。

食育標語紹介

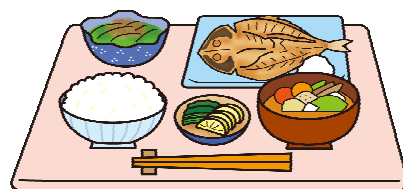
いいにおい メニューをうかべ 幸せな時間
朝ごはん 自分も作るぞ 미래のため
朝ごはん 食べて元気を フルチャージ
赤黄緑色 カラフルごはんは えいようまん点
おいしいな 元気みなぎる 朝ごはん
朝ごはん たくさん食べて 出発だ

給食で 苦手な食べ物 こく服せよ
ご飯食べ のうのエンジン 全開だ
朝昼ばん 三食食べて パワーマックス
ご飯食べ 元気いっぱい エネルギー
一日の エンジンスタート 朝ご飯
朝ご飯 感しゃの気持ちで いただきます
一日の 元気のみなもと 朝ご飯
よくかんで しっかり 食べよう



いいにほんしょく

11月24日は
「和食」の日



11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、平成25年12月4日、ユネスコ無形文化遺産にも登録されました。

和食の良さはどんなところにあるのか、自分たちでも考え、日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

多様で新鮮な食材を使い その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。



健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスがとりやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の摂りすぎをおさえることができます。



自然の美しさや季節の 変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬の季節を感じる工夫をしています。



自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願うもの。家族や地域の人とともに食べ物を用意し、食べることで絆を深めてきました。



まごわ(は)
やさしい!

日本の伝統食材



豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。



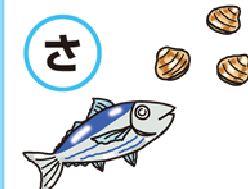
ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。



わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。



野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきます。ビタミンや食物せんいの宝庫です。



魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。



しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。



いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。

「まごわ(は)やさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字を並べたもので、バランスの良い食事をするために取り入れたい食材を指しています。この7品目を毎日の食事に取り入れることで、栄養バランスの摂れた食事に近づき、健康の保持・増進などに役立つと言われています。

不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

さくら小では11月21日の給食で、和食の日献立として「まごわ(は)やさしい」を取り入れた給食を実施します。

当日は「まごわ(は)やさしい」を探しながら食べてみましょう!

11月21日 和食の日献立

ごはん
牛乳
鯖の葱味噌焼き

かんぴょうのごま和え
豆腐とわかめの味噌汁

