



11月給食だより

令和2年10月28日(水)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 大谷 憲司
栄養士 相原 亜弥

11月24日は「いい日本食の日」

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、日本人の伝統的な食文化です。11月24日は、語呂合わせから



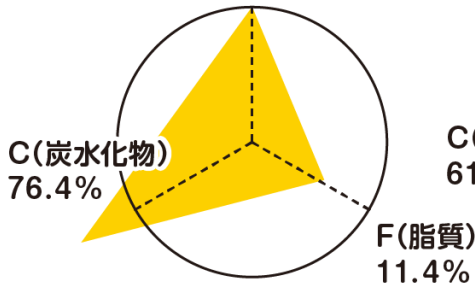
“いいにほんしょく” こと “わしよくのひ” とされています。

日本には、豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事です。自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。和食の良さについて考えてみましょう。

栄養バランスの変化

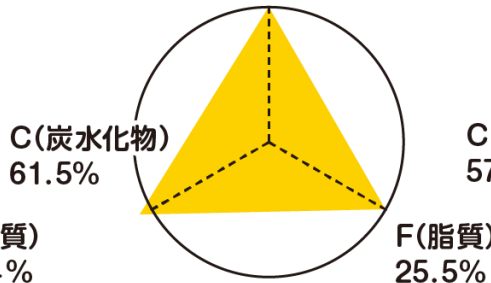
昭和35年(1960年)

P(たんぱく質) 12.2%



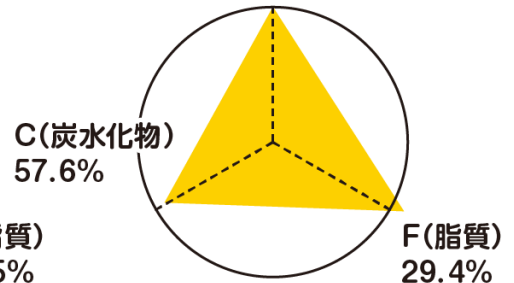
昭和55年(1980年)

P(たんぱく質) 13.0%



平成26年(2014年)

P(たんぱく質) 13.0%



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

グラフのように、1980年頃は三大栄養素(たんぱく質、脂質、炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。近年は、食事の洋風化が進み、主食を食べずにおかずだけでお腹を満たすような人も多く見かけるようになってきました。給食でも、洋食に比べて和食の日は食べ残しが多い傾向にあります。米の消費量が減ると、脂質の取り過ぎによるバランスの崩れが心配されます。

給食では、旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を積極的に献立に取り入れ「和食文化」の魅力を伝えています。

新米が出回るこの時期、御家庭でも、望ましい栄養バランスの要となっている

「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。

10月19日の給食

秋の香りごはん
ししゃもの二色揚げ
和風和え
かんぴょう汁 牛乳



“食事のあいさつ”に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。



野菜など食材を作る人

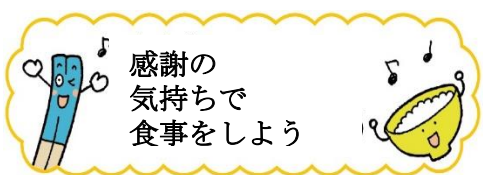


食材を運ぶ人



給食室では、朝早くから器具の消毒をしたり、食材を切ったり調理したり、午後にはみんなが使った食器を洗浄しています。

十小の給食ができるまでにも、たくさんの方がかかわっています。食べられることに感謝しながら、心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事はなるべく残さずに食べましょう。



感謝の気持ちで食事をしよう

今月の給食目標です。心をこめて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきます。

