

給食だより 11月

令和元年11月1日
港区立青山中学校
校長 中田和直

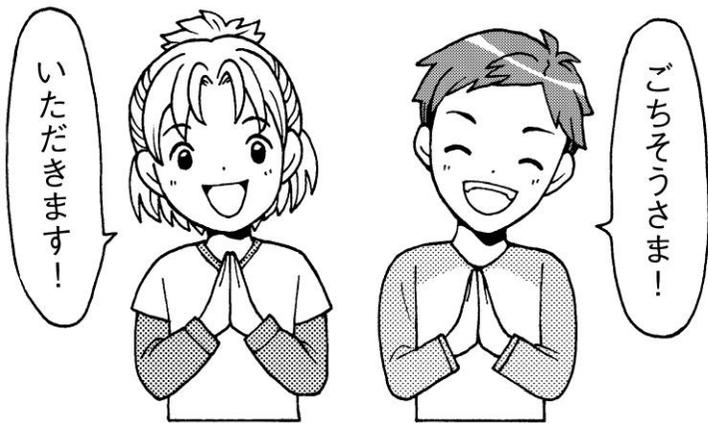
気温の低い日も増えてきて、秋の深まりを感じますね。外苑前のイチョウ並木も11月15日あたりから12月まで見ごろを迎えるそうです。青山中からとても近いので、ぜひ見に行きたいですね。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって動植物などの自然の恩恵への感謝と共に、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会にしましょう。

感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人々たちへの感謝の意味が込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



かむかむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

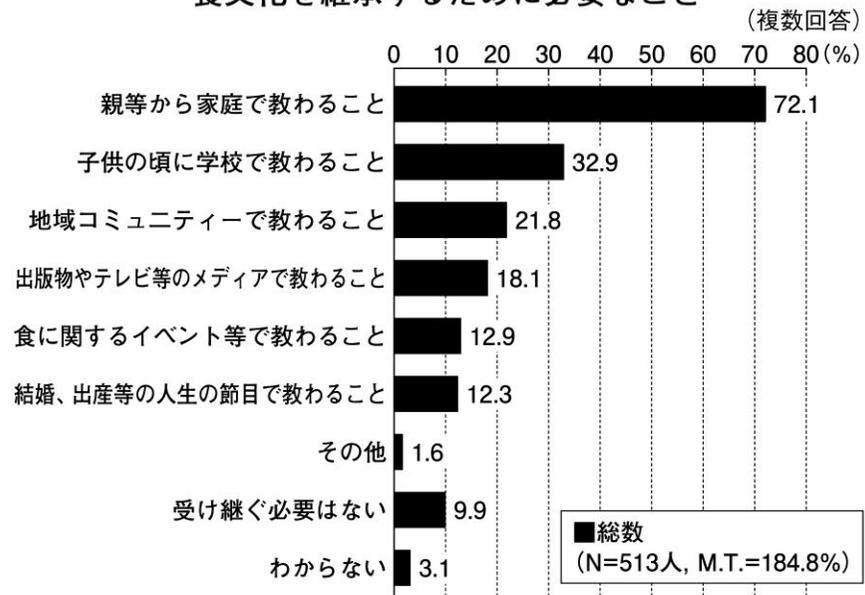
- ①食べ物の消化・吸収を助ける。
- ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物の味がよくわかる。
- ④食べ物をのみ込みやすくする。



ふふふふの①②③④

Dataで見る食育 ▶▶▶ 食文化の継承

食文化を継承するために必要なこと



※Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。M.T.(Multiple Totalの略)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。

出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 平成31年3月

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、はしづかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか聞いたところ、「受け継いでいる」は69.3%、「受け継いでいない」は28.1%でした。左のグラフは「受け継いでいない」と回答した人に食文化を継承するために必要なことをたずねたもので、家庭で伝えることが大切と考えている人が多いことがわかります。



11月の給食イベント・行事

25日(月) 和食の日の献立

25日(月)は和食の日です。和食は2013年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深い関わりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化についても話し合ってみましょう。

26日(火) セレクト給食

今年度になって最初のセレクト給食は主菜のセレクトです。

A：鮭と小松菜のホワイトソース焼き B：鶏肉ときのこのトマトソース焼き

みなさんはどちらを選びましたか？

最近魚を食べる機会が減っているな、お肉食べるのが少なくなったかも？など、日々の食生活を見直して、自分に足りないものを考えながら食材を選択する力をつけていきましょう！