# 11月　食育だより

令和６年１１月５日
船橋市立二宮小学校

１１月に入り、朝晩寒い日が増えてきました。給食では、栄養満点な食材や、栄養バランスのとれた献立を提供することはもちろん、汁物やごはんはできるだけあたたかい温度で提供ができるよう、温度にもより一層気を配ります。給食を食べて、体を温め、風邪に負けないようにしましょう。

## 今月の給食目標

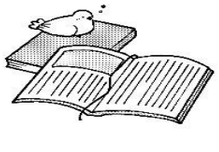
**ちばけんのたべものについてしろう**

## 千産千消デーについて

「地産地消」とは、地元でとれた食材を地元で消費しようという取り組みです。千葉県では、地産地消の「地」を千葉県の「千」に変え、「千産千消」という言葉をつくり、さまざまな取り組みを行っています。今年は 11月21 日に千産千消献立ということで、千葉県や船橋市でとれた食材がいつも以上に献立に登場する予定です。地元でとれるものは野菜ばかりではありません。どんな地場産物が登場するのか、楽しみにしてください。

## 11月は読書まつり

11 月は読書まつりがあります。給食でも図書室にある絵本とコラボした献立を取り入れています。献立表やお昼の放送でも紹介します。気になった人は、本を借りて読んでみてください。



## 11月24日は「和食の日」

１１月２４日は「和食の日」です。日本は海・山・里とゆたかな自然に恵まれ、たくさんの新鮮な旬の食材と、うまみのある発酵食品、米を中心とした栄養バランスにすぐれた「和食」の文化があります。

「和食」は、節句などの年中行事との結びつきがあることや、食事の中で「自然の美しさ」を表すことなどの特徴があります。日本の秋はたくさんの食べ物が旬を迎える「実り」の季節です。全国各地で自然に感謝し、来年もゆたかな実りがありますように、との願いを込めるお祭りがたくさん行われます。日本の食文化にとって、とても大切な時期である秋に、一人一人が「和食」文化の大切さを改めて考えるきっかけとなるように、「和食」の日は決められました。

給食では、22日に和食の日にちなんだ給食を提供予定です。
出汁や素材のおいしさをしっかりと感じながら食べましょう。

## 大切な食事のあいさつ～いただきます、ごちそうさま～

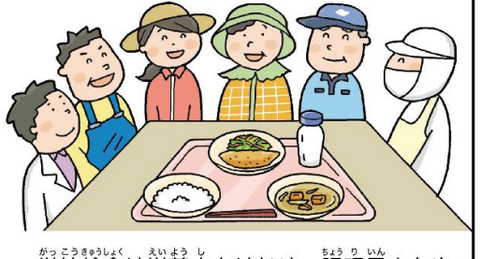
### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

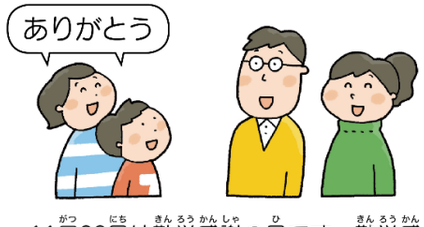
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

## 給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって、みなさんのもとに届けられています。

## 勤労感謝の日に思いを伝えよう




11月23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日と定められています。身近な人たちに感謝の気持ちを伝えてみませんか？