食育だより



坪　井　小　学　校
令　和　８　年　１１　月

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。食事では自然の恵みをいただいています。「命」をいただくことへ感謝の気持ちをもって食べてほしいと思います。

今月は、地産地消の取り組みがあります。千葉県の食材を知り、たくさん食べてみましょう。

地場産物を食べよう！

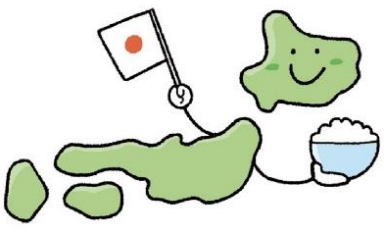
地場産物は、生産者の顔が見える、運ぶエネルギーも少なくてすむ、新鮮なうちに消費者へ届くのでおいしく栄養があるなど良い点がたくさんあります。千葉県では、「千」の文字を使って「千産千消」ともいいます。

学校給食では、生産者の方が心を込めて作った地場産物を積極的に取り入れています。１３日の給食は、「千産千消メニュー」です。生産者の思いを感じながら食べてほしいと思います。また、ご家庭でも地場産物をぜひ活用してみましょう。



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

向き合おう！　日本の食料自給率



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかを表す割合です。

日本は、多くの食品を外国から輸入しているため、食料自給率はカロリーベースで３７％（令和７年度）しかありません。輸入に頼る食生活では、社会情勢により輸入がストップする事態になると食料が手に入らなくなります。地域で作られているもの、国産のものを大切にしていきたいですね。

11月24日は和食の日

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よい食事で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。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



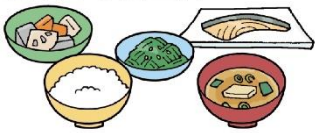
「和食・日本の伝統的な食文化」を次世代へと継承していくことの大切さを考える日として、11月24日（いいにほんしょくのひ）は、「和食の日」と制定されました。

和食は、海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す食材と旨味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そして栄養バランスの優れた献立が特徴です。お箸の持ち方や、食器の置き方など和食のマナーも見直してみましょう。

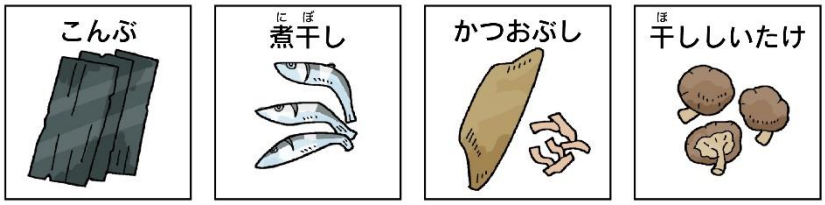
世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

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年中行事との関わり 

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



