

食育だより

令和6年11月
船橋市立飯山満中学校

日が沈む時間も早くなり、少しずつ寒くなってきましたね。新米や野菜、きのこ、果物なども一層美味しさを増す時季です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

今月の目標

好き嫌いをなくバランスよく食べよう！

私たちは食べることで生きるために必要な栄養素を体内に取り入れています。食べ物はさまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きの違いで大きく3つのグループに分けることができます。さらに、6つの食品群に分けることで、食品に偏りがいないか確認することができます。バランスよく食べるために、色々な食材をまんべんなく食べることから始めましょう。

おもに体をつくる もとになる		おもに体の調子を ととのえる		おもに エネルギーになる	
たんぱく質 無機質 (カルシウム・鉄)		ビタミン		炭水化物 (糖質)	
3群	4群	5群	6群		
魚、肉、卵、豆、牛乳、乳製品、豆製品など	色の濃い野菜、その他の野菜、きのこ類、果物	米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど		

特に2. 3. 4群は不足しがちになるため、積極的に摂る必要があるよ。

❀千産千消デー❀

地域で生産されたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。千葉県では、地の漢字を千葉県の千に代えて「千産千消」と表します。千葉県の取り組みとして、11月のうちの1日は、地場産物を活用した学校給食を提供することになっています。地産地消にはたくさんのよいことがあります。



新鮮
輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

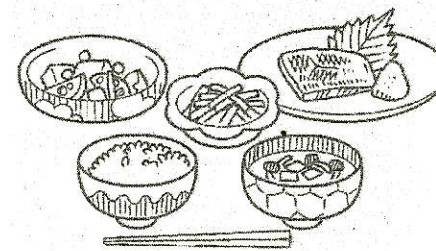
自給率アップ
地産地消は、食料自給率の向上につながります。

安心安全
身近で作られているので生産者がわかり、安心して食べられます。

環境に優しい
輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。



11月24日 和食の日



一汁三菜 (いちじゅうさんさい)

ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

※無形文化遺産とは“形のない文化”を対象としています。

ふなばしさん しん しゅくざい た し ひ 一船橋産の旬の食材を食べて知る日ー

11月は「小松菜」：1日に「小松菜マフィン (B)」

「キャベツ」：26日に「キャベツのみそ汁 (B)」を作ります。

「米」：25日に「船橋産の粒すけ」が出る予定です。

★給食では10月から新米です。よく噛んで味わいましょう！

