

食育だより

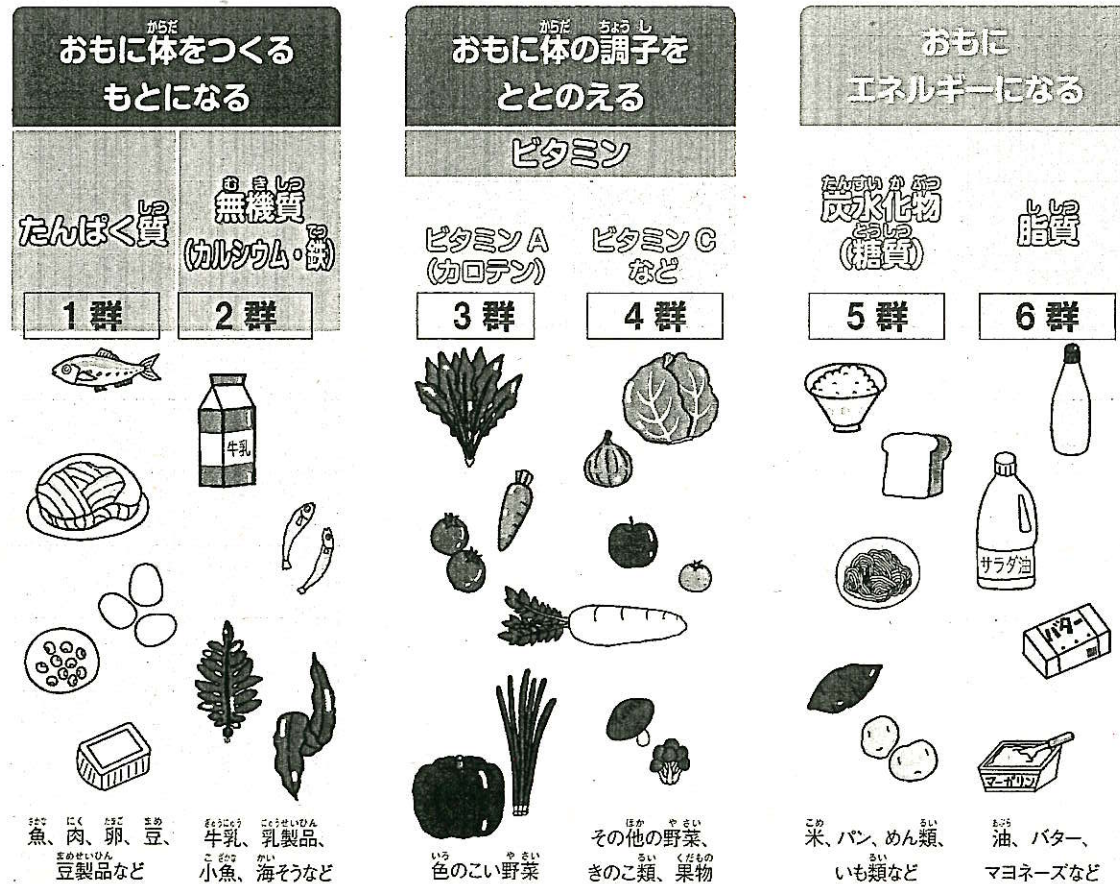
令和5年11月
船橋市立飯山満中学校

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が増す時季です。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。



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❀ 飯山満中では24日に実施！

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。

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。

自給率アップ

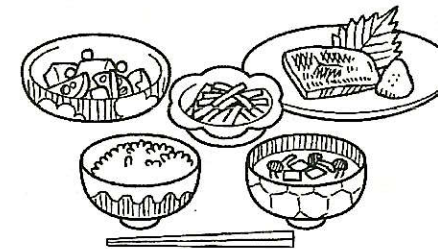
地産地消は、食料自給率の向上につながります。

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。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくらしたりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦勞や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。

