

寒さに負けるな！体調管理に気をつけて。

寒い季節になってきました。秋らしさをあまり体感することなく、冬になってしまいそうです。急な気温の変化は体調を崩しやすくなります。こういう時にこそ、食事、睡眠、運動といった生活習慣を見直しましょう。寒くなってくると冷たい水で手を洗うのが億劫になります。その気持ちはよくわかりますが、手洗いは体調管理の基本です。今まで通り丁寧に洗い、ハンカチで拭くという基本をこれからも続けていきましょう。

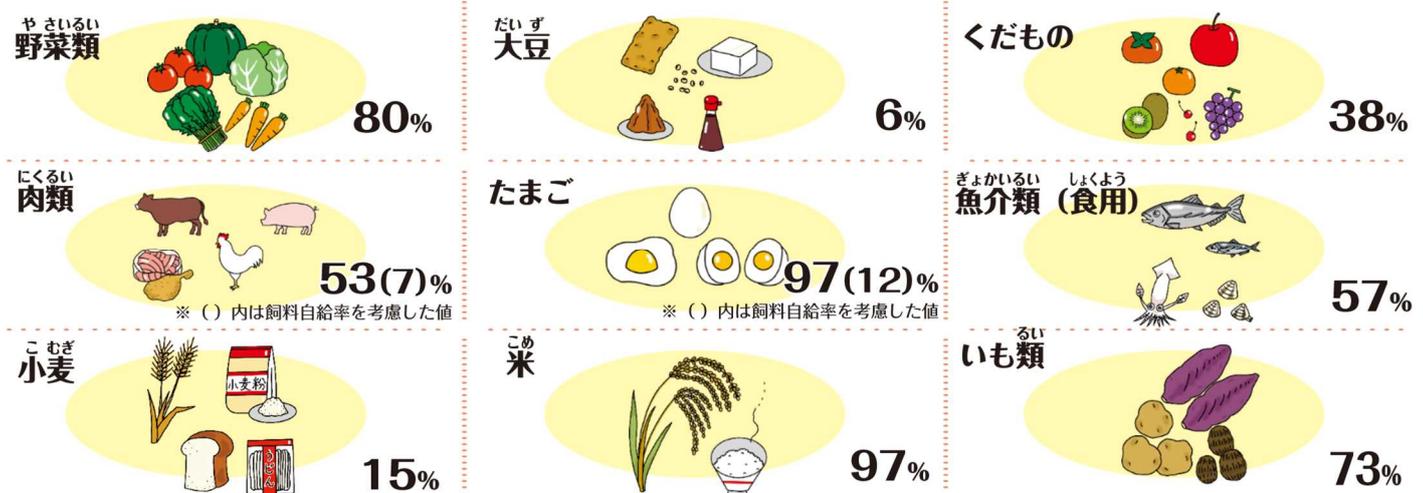
11月は「郷土料理月間」 給食から地域を知りましょう。

11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。和食や古くから受け継がれてきた料理は、先人の知恵と工夫が詰まっており、身近にある食材を無駄なく使い、環境や体にやさしい料理が数多くあります。11月の給食は、「地域を食べて知る！日本の味めぐり」として、日本各地の郷土料理を取り入れた献立を予定しています。食べられない味もあるかと思いますが、挑戦してみてください。

22日、24日は、船橋産のお米を予定しています。29日は千葉県産の郷土料理「さんが焼き」です。食材も千葉県産を多く使う「千産千消デー」。千葉県のおいしい食材を味わいましょう。

日本の「食料自給率」について考えよう。

日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算方法では、**37%**になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が来なくなってしまうたら、私たちの食生活はどうなるのでしょうか。新聞やニュース番組で、外国での天候不良や政治、経済などのできごとが報道されています。外国のこととなると自分や日本には関係ないと思ってしまうかもしれませんが、私たちの食生活と世界は密接に関係しています。食品の品目によって国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の姿をきちんと知り、どうしていけばよいのか、考えてみてください。



2008(平成20)年に「学校給食法」が改正され、地域産物の積極的利用が法律上に位置付けられました。学校給食では地域や国産の食材をできる限り使用するよう取り組んでいます。給食時間などを通して、地域や国産食材の良さ、生産者の苦労や思いを伝え、単なる商品ではない食べ物の価値を考えてもらいたいと思っています。