

食育だより 11月

令和5年11月
六条町学校給食センター

秋の深まりとともに、野山や木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事をとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう！

11月8日は「いい歯の日」

いい歯の日は、11(いい)8(歯)のごろ合わせから、80歳になっても自分の歯を20本残そう、という「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。生涯自分の歯で元気に過ごせよう、子どもの頃から歯を大切にすることを身に付けていきましょう！

よく噛むとこんなに良いことがいっぱい！

ひと口30回以上を目安にたくさん噛むことを心掛けましょう。

- 唾液がたくさん出て、食べ物の消化を助け、歯を丈夫にする。
- 脳に酸素や栄養が循環しやすくなる。
- 満腹感が得られ、肥満の予防につながる。
- 歯並びがよくなり、虫歯予防につながる。



知っていますか？和食の日



和食の日は、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」です。

11月24日は和食の日です。和食は、日本の伝統的な食文化のことを言います。2013年に「日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。



うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成

和食→世界に誇るべき食文化



多様で新鮮な旬の食材



11 和食文化を伝えよう

「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつき

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようにという願いをこめて、11月24日が「いい日本食」「和食」の日と制定されました。

参照：農林水産省 HP「和食文化の保護・継承」、HP

食べることに感謝しましょう。

食べることは命をいただくこと。「いただきます」のあいさつに込められている感謝の気持ち。

「いただきます」というあいさつには、多くの動物や植物の命をいただくこと、生産者の方々や食事を作ってくれる人々に対する感謝の気持ちが込められています。世界では、飢えに苦しむ地域があり、何日も食べ物を食べられない子どもも多くいます。何気ない日常の食事の大切さを、あらためて見直したいものです。



食品ロスゼロをめざして

「つれてって！習慣」を意識する。

食品ロス削減のために、食品を買う時に意識したい行動を「つれてって！習慣」と名付けた取り組みがあります。「つれてって！習慣」は、廃棄される食品を減らすために、店舗での買い方として、3つの行動を推奨しています。買い物の前には家庭の冷蔵庫や台所に保存している食品をチェックして、無駄のない買い物をする習慣を身につけたいですね。

<「つれてって！習慣」3つのおすすめ行動>

- 賞味期限の近いものから順番につれてって！
順番に使うことで、食べ物を無駄なくおいしく食卓へ連れていきましょう。
- 無駄なく使いきれるように食べられる量をつれてって！
買うときに、「食べられる量かな？」を意識して買いましょう。
- 家にあるものを思い出しながらつれてって！
家にある食材をチェックして買い物へ行きましょう。

参照：フードロスチャレンジプロジェクト「つれてって！習慣」



11月の献立から

11月の給食は、地場産物や旬の食材を取り入れた秋らしい献立にしています。食物繊維が多くとれるように、旬の野菜やキノコを多く取り入れています。

行事食

- ・ 県魚の日 (11/7)・・・はまちの照り焼き (7日)
- ・ 和食の日 (11/24)・・・ふきよせごはん・牛乳・いかのさらさあげ・きんぴら・打ち豆汁 (27日)

教科との関連を図った献立 (教科で学習した教材が給食になって登場します)

- ・ 小4国語「くらしの中の和と洋」・・・米粉パン (4日)
- ・ 小6外国語「Let's think about our food」・・・きのこカレーライス (24日)
- ・ 小6家庭科「こんだてを工夫して」・・・ふきよせごはん・いかのさらさあげ・きんぴら・打ち豆汁 (27日)
- ・ 中1道徳「日本のお米」・・・ごはん (15日)
- ・ 中1社会「世界の諸地域 (アフリカ州)」・・・ココアビーンズ (16日)
- ・ 中1社会「世界の諸地域 (北アメリカ州)」・・・サイコロステーキ・チョップドサラダ・ピースーフ (8日)
- ・ 中2社会「日本の諸地域 (中部地方)」・・・肉みそ手巻きごはん・昆布あえ・のっぺい汁 (9日)
- ・ 中2音楽「サンタルチア」・・・ボンゴレスパゲティ・イタリアンサラダ (10日)
- ・ 中3社会「地方自治と私たち」・・・鶏肉のトマト煮 (2日)
- ・ 中3保健「感染症の予防」・・・セルフオムライス・フロッコリーのカレードレッシング・コンソメスープ・豆乳フリントルト (24日)

新献立

- ・ サイコロステーキ (8日) ・ ピースーフ (8日) ・ ちめのつみれ汁 (13日) ・ 千草あえ (15日)
- ・ 打ち豆汁 (27日)



れんこんとツナのあえ物 (4人分)

<作り方>

- ① まぐろ油漬けはほぐしておく。
- ② れんこん、キャベツ、にんじんは、ゆでて冷ましておく。ホールコーンは水気を切っておく。
- ③ ボウルに①②を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングで調味する。
- ④ 器に盛り付ける。

まぐろ油漬けの油をよく切ること
と野菜のしゃっきり感が残るように
ゆでるのが、大切なポイントです。



材料	分量	下処理
まぐろ油漬け	30g	油を切る。
れんこん	60g	厚さ3mmのいちよう切り
キャベツ	60g	色紙切り
にんじん	20g	厚さ3mmのいちよう切り
ホールコーン	20g	水気を切る。
しょうゆ	小さじ1	よく混ぜ合わせて、 ドレッシングを作る。
上白糖	小さじ1.5	
酢	小さじ2	
食塩	小さじ1/5弱	

