

11月給食だより

令和元年11月22日
西東京市立柳沢中学校

日々秋が深まってきました。気温が低くなり乾燥してくると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。日頃から免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけましょう。そのために重要なのが、食事をバランスよく食べること、適度な運動をすること、十分な睡眠を取って休養することです。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日笑顔で過ごし、風邪に負けない体を作りたいですね。

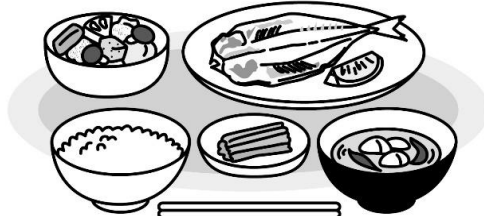
感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいたしましょう。



11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」、「健康的な食生活を支える栄養バランス」、「自然の美しさや季節の移ろいの表現」、「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。

11月の献立より

5日



- キャベツとひき肉のカレーライス
- もずく汁
- カルピスゼリー
- 牛乳

11日



- ガーリックライス
- 鮭のマヨネーズ焼き
- 人参ドレッシングサラダ
- ミネストローネ
- 牛乳

食品ロスについて

先月、クラスでは保健給食委員に伝えてもらいましたが、今年5月「食品ロス削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が交付され、10月1日に施行されました。また、10月が食品ロス削減月間に定められました。食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものです。

給食時に食品ロスのことを話してもらった日は、各クラスとてもよく食べられていました！私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むと、食品ロスを大きく改善することができます。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しさを積み重ねていくことが大切です。

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	<p>余った食品を使い切る日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

10月に使用した給食食材の主な産地

食品名	産地	食品名	産地
米	秋田県（特別栽培米秋田こまち）・ 佐賀県（特別栽培米夢しずく）・ 青森県（つがるロマン）	赤ピーマン	長野県
豚肉	茨城県・群馬県	かぶ	青森県・西東京市
鶏肉	青森県	かぼちゃ	北海道
ベーコン	群馬県	キャベツ	群馬県・西東京市
いか	青森県	ごぼう	青森県
鮭	北海道	にんにく	青森県
さば	ノルウェー	小松菜	西東京市
ちりめんじゃこ	兵庫県	さつまいも	新潟県
青のり	岡山県	じゃがいも	北海道
小麦粉	九州産	しそ	愛知県
でんいしん	北海道	生姜	高知県
はちみつ	多摩産	大根	北海道・西東京市
大豆	北海道	高菜漬け	長崎県
干し椎茸	九州・四国産	玉ねぎ	北海道
しめじ	長野県	チンゲン菜	北海道・茨城県
えのきだけ	長野県	ミニトマト	北海道・愛知県
栗	熊本県	長ネギ	青森県
柿	和歌山県	にら	栃木県
梨	大分県	人参	北海道
ぶどう	長野県	白菜	長野県
みかん	愛媛県	パセリ	長野県
りんご	長野県・山形県	ピーマン	青森県
		ほうれん草	西東京市

学校や家で食事をするときには、食事マナーを守って食べましょう。食事マナーと言うと堅苦しくなってしまうかもしれませんが、「食卓にひじをつかない」、「姿勢を正す」、「はしや食器をきちんと持つ」、「食べ物を粗末にしない」など基本的なことです。



和食の配ぜん

主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶わんを左側においた方がスムーズに食事をすすめることができます。

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の方が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

はしの持ち方レッスン!

- えんぴつを持つように1本を持つ。
- 点線の部分にもう1本を入れる。
- 上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう!

GOOD!