



給食だより

保谷小学校

栄養士

NO13. 6.11.15



秋も一気に深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、強い体づくりをしましょう。

苦手なものにもチャレンジしよう！

給食時間に最初から“きれい！”や“食べられない！”などといっている子どもたちを見かけることがあります。最後まで食べられずに、ゴミになってしまうことを考えて、最初に食べられる量に減らすなどの給食指導は各学級で行われています。しかし、それで食べられずに残してしまう子どもも時々います。低学年では、あまり食べ慣れていないものだと食べる勇気が出るまでに時間がかかることもあります。一口食べてみたら“おいしい！”といって全部食べてしまう場合も多々あります。



苦手な食べ物も極端な偏食以外は、心配しなくても、何年後かに食べられるようになるかもしれませんし、同じような栄養成分を含む食材を摂取すれば栄養面の問題は解決できます。

ただ、子どもたちの味覚や食べる意欲は日々変化し、何かのきっかけで好きになることもあります。ですから、“苦手なものは食卓にださない”のではなく、常に工夫してだして、食べるきっかけをつくることが大切です。



いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、**味覚の発達**にもつながる大切なことだと思います。ぜひ、ご家庭でも**多くの食体験**を心がけてください。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



給食行事に関するお知らせ

今年度のリクエストメニューは12月からスタートします。また、レインボールーム給食やバイキング給食（3年生以上）もスタートの予定です。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる



ぜひ、近所の直売場などにも目を向けてみてください！

学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

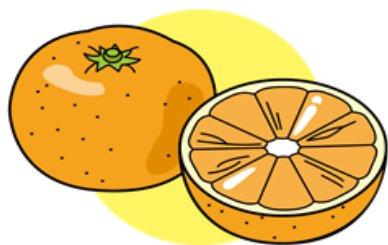


食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

みかん



柑橘類の一つで、秋から冬にかけてが旬。一般的に「みかん」といえば「温州みかん」のことを指します。温州は、柑橘類の産地として知られる中国の地名ですが、温州みかんは日本の鹿児島県が原産で、中国から伝わった柑橘類から偶然生まれたものです。味がよく、種がないので食べやすいことから栽培が広がり、日本を代表する果物になりました。現在、西日本の沿岸地域を中心に栽培されており、和歌山県、愛媛県、静岡県、熊本県、長崎県の5県で、全国の生産量の7割を占めます[※]。抗酸化作用のある「ビタミンC」や、高血圧を予防する「カリウム」、おなかの調子をよくする「食物繊維」を豊富に含むほか、だいたい色のカロテノイド色素「β-クリプトキサンチン」には、生活習慣病予防効果が期待されています。

※農林水産省「令和5年産みかんの結果樹面積、収穫量及び出荷量」

