

給食だより 11月

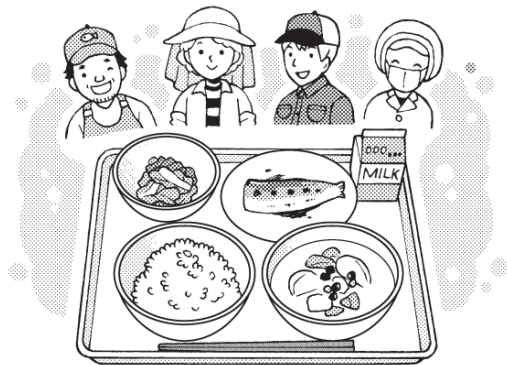
令和5年11月20日
座間市立入谷小学校

11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とされています。みなさんが毎日食べている食事は、その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって支えられています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。

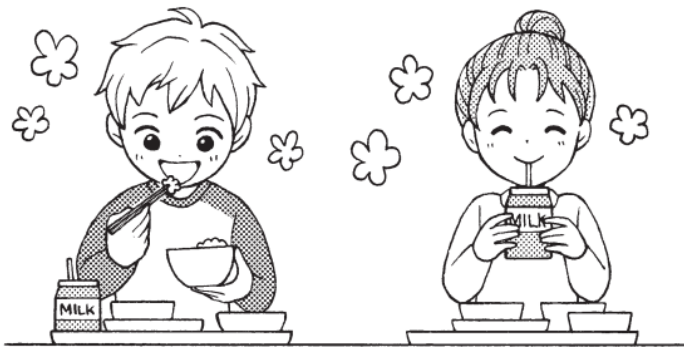
食事は多くの人に支えられています

みなさんが食べている食事が届くまでには、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、米や野菜を作ったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、献立を考える人、食事を作る人などです。

たくさんの人の苦労や努力に支えられて、私たちは食事をすることができます。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食に関わる人だけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べきれずに残してしまうことは、食べ物のいのちを無駄にすることに繋がってしまいます。食べきれぬ量を見きわめて、残さずしっかり食べられるといいですね。

地域の
食べ物を
食べよう

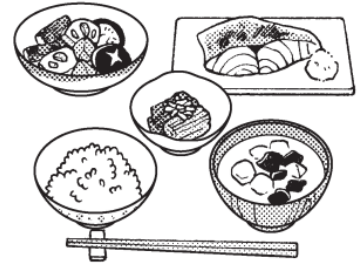
ちさんちしょう
地産地消!

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。今月食べたざまりん給食をはじめ、座間市の給食には、たくさんの地域でとれた食材が使われています。令和4年度も地域の農家さんにたくさん協力いただき、24.2%も座間市内でとれた食材を使用しました。給食の献立から地域の食材を探してみましよう。



ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化
登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



Data で見える食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

ほぼ毎日	4.7%
週に3～5日程度	8.6%
週に1～2日程度	14.8%
月に2～3日程度	20.0%
月に1日程度	15.0%
2～3か月に1日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に1回以上食べている人(小計)
63.1%

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限定しないで日本全国の料理を含む)をどのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

今年度の給食では毎月、座間の郷土料理を取り入れているので、入谷っ子は100%です。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月)より作成

「**かながわ学校給食夢コンテスト応募作品**」の紹介!

7月に「かながわ学校給食夢コンテスト」の募集したところ、3件の応募をいただきました。今月は「くろごまごはん」をご紹介します。ご協力ありがとうございました。

くろごまごはん

《材料》

- 米 3合
- もち米 1合
(2時間ふやかす)
- 砂糖 50g
- しょうゆ 50cc
- 黒すりごま 1袋



メニューの特徴やアピールしたいこと

特徴は黒いところです。ほんのり甘いです。

メニューを考えたときの工夫・感想

箱根の黒たまごみみたいなごはんを作ってみようと思って作りました。

