



給食たより

令和4年度11月号
調布市立調和小学校
校長 横山 公一
栄養士

米々の葉が色づき、秋も深まってきました。これからの寒い冬を元気に乗り切るためには、日頃からしっかり食べ、丈夫な体を作ることが大切です。また、秋は新米の季節です。給食で使用するお米も、11月から新米を使用します。旬の味を味わいましょう。

11月の給食目標

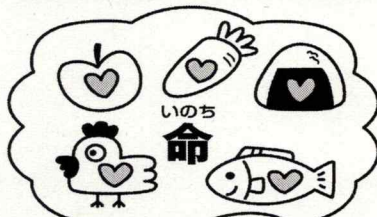
感謝して食べよう



©水木プロ

食事ができるまでには、たくさんの人が関わっています。お米一粒、野菜一かけらにも、農家の方や調理員さんなどの『美味しく食べてほしい。』という願いが込められています。日頃から、感謝の心をわすれないようにしましょう。

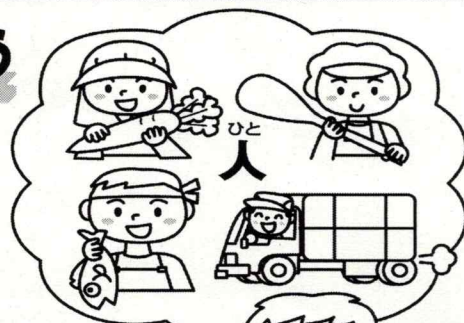
感謝の心を持って食べましょう



いただきます

生き物の命をいただくことへの感謝

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来るまでには、食材を育てたり、とったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



ごちそうさま

食事を準備してくれた人への感謝



「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

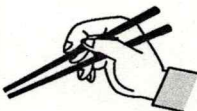


家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う



はしを正しく使って食べる



ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう



(一社)和食文化国民会議・制定