

# 給食だより 11月号

令和5年11月9日  
座間市立東原小学校  
校長 栗林 祥子  
発行者 桐生真理子



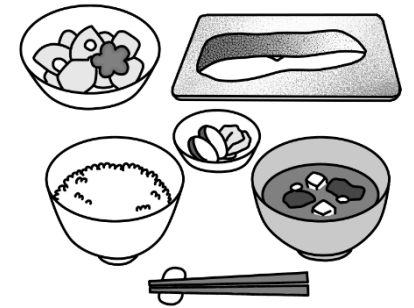
## 11月24日は「和食の日」



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本人の自然を大切に作る心が育んだ世界共通の財産です。日本の食文化の大切さを、改めて考えてみましょう。

### 和食の基本の形「一汁三菜」

日本人の主食である「ごはん」をおいしく食べるために、「汁」と「菜(おかず)」があります。この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。



「和食」は、健康的な栄養面だけでなく、日本の四季を繊細に表現して季節感を楽しんだり、年中行事と密接に関わって人々の絆を深めたりする役割を果たしてきました。

和食をはじめとする日本の食文化を大切に守っていききたいですね！



## 11月の食育クイズ

10～11月に旬をおかえるりんご。りんごを食べると医者が必要なくなってしまう、ということわざがあるほど、栄養がある果物です。さて、日本で1番多く生産しているのはどこでしょう？

- ① 長野県
- ② 山形県
- ③ 青森県



黄色に色づいた葉がきれいなイチョウの木。このイチョウの木から落ちる種子は独特の香りがします。調理して食べることができる、この種子の名前は？

- ① だいず
- ② いんげん豆
- ③ ぎんなん



※本誌の発行は、座間市立東原小学校の発行です。発行所：座間市立東原小学校。発行日：令和5年11月9日。発行部数：1,000部。発行代：100円。発行所：座間市立東原小学校。発行日：令和5年11月9日。発行部数：1,000部。発行代：100円。

※本誌の発行は、座間市立東原小学校の発行です。発行所：座間市立東原小学校。発行日：令和5年11月9日。発行部数：1,000部。発行代：100円。

※給食だよりは、東原小学校のホームページでも閲覧可能です。

## 冬はもうすぐそこに…？！

まだ気温が高い日が続きますが・・・各地で葉が色づき、美しい紅葉の景色が見られるようになりました。季節も少しずつ、冬に移り行く頃です。今年の11月8日は「立冬」。「立」の字は「始まる」という意味が込められており、冬の始まりを告げる日とされています。昼と夜の気温差が大きくなるため、体調を崩しやすいこの時期。

これから始まる寒い冬を元気に乗り切るために、しっかり食べて栄養補給をしましょう。



## 地産地消って何だろう？

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」ことです。地産地消に取り組むことは、地元の生産者の方にとっても、物を買う私たち消費者にとっても、環境にとっても良いことがあります。給食でも地産地消を心がけています。



### ◆◆◆給食で地産地消 こんな良いこと◆◆◆



#### 《新鮮！おいしい》

近いから  
すぐ手に入る



#### 《安全・安心》

作った場所や  
作った人の顔が分かる



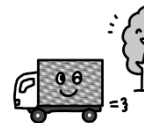
#### 《地域の農家さん応援》

地域の農業を  
活性化する



#### 《環境にやさしい》

移動距離が少ないと  
CO<sub>2</sub>の排出量が少ない



その他にもまだまだあるよ！考えてみよう！

## 座間市の地産地消について

みなさんは、いつも食べている給食に座間市でつくられた農産物がどのくらい使われているかを知っていますか？座間市は、神奈川県内（33の市町村）における地場産の食材使用数ランキングでなんと**2位**にランクインしました。（R4年度）

11月も秋野菜をはじめ、米や大豆、味噌などの座間市でつくられた農産物を給食で提供します。座間市の給食は、農家さんの努力や苦勞があつてこそそのものです。ありがたいですね♪

