

給食だより 11月号



令和6年11月15日
座間市立東原小学校
校長 栗林 祥子
発行者 桐生真理子

冬が近づいてきましたね

気温が少しずつ下がってきて、冬が近づいてきていると感じますね。11月7日からは「立冬」に入りました。「立冬」は「冬が立つ」と書くように、冬の兆しを感じられる頃で、空気がぐっと冷え込む時期です。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は体調も崩しやすいです。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。



ここがすごい！地産地消！

今では、よく耳にするようになった「地産地消」という言葉。みなさんは、その意味やメリットを知っていますか？今月は、給食を食べながら、「地産地消」を学んでいきましょう！

みなさんの住んでいる座間市でも
たくさんの農産物があります。
献立表でチェックしてみましょう！



地産地消とは…

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こと』です。

メリット1：食料自給率が上がる

地産地消をすすめることで、日本国内の食料自給率が上がります。令和5年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は38%と、半分以上を外国に頼っている状況でした。

メリット2：生産者の収益UP

地産地消は、食べる人にとってだけでなく、作る人、生産者のみなさんにも良いことがあります。例えば、生産者の方が売り場に直接持っていくことで、流通に必要なお金を削減することができます。他にも、食べる人のニーズに合わせた作物を作れたり、少量から売ることができるなど、売り方の選択肢が増えます。

メリット3：環境にやさしい

地域で生産されたものを、その地域で食べることで、運ぶために必要だったガソリンを削減することができるため、二酸化炭素の量も減らすことができます。



参考：農林水産省「地産地消（地域の農林水産物の利用）の推進」https://www.maff.go.jp/j/nousin/inobe/chisan_chisyo/index.html

※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。

11月24日は和食の日です



11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂に合わせて、「和食の日」となっています。今や、和食は世界から大注目されている食文化です。和食の根底にあるのは、「自然を尊ぶ日本人の気持ち」です。

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて、およそ12年。
和食の特徴は、次の4つです。

多様で新鮮な食材を使いその持ち味を尊重している

自然の美しさや季節の移ろいを表現している

料理の飾りや食器等まで食で季節を楽しみます。

健康的な栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事は、栄養バランスをとりやすく、うまみを生かすことで動物性の脂の取りすぎも防いでいます。

年中行事と食事が密接に関わっている

正月や節分など、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることを大切にしてきました。

参考：農林水産省 HP「食文化ポータルサイト」<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>



どのくらい知っていますか？

毎日食べている食べ物には、命があります。



魚や肉、野菜については、実物を見た経験や、生活科や理科などで学んでいるので、それぞれに命があることを知っているかと思います。では、砂糖やしょうゆなどの調味料はどうでしょうか？——砂糖は「さとうきび」という背の高い植物を、しょうゆは大豆や酵母（目に見えないほどの小さな生き物）を原料にしているのです。それぞれ命があるのです。私たち人間は、たくさんの命をいただいて生かされているのです。食事ができることは、当たり前ではありません。とてもありがたいことです。

食べ物を捨てることは、**みなさんに必要な栄養を捨てること、食べ物の命を捨てることと同じ**です。苦手なものがあっても少しずつ食べる練習をして、成長に必要な栄養をしっかりと食べられるように、そして食べられることに感謝ができるといいですね。

