



給食だより 11月号

日光市立
今市第二小学校

あき ふか 秋が深まりました。ま もなく 冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。のうぎょう ぎよぎょう ちくさんぎょう 農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、まいにちしょくじ 毎日食事をすることが出来ます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

今月の給食目標：感謝しながら食べよう

わたし た たちが食べる食事は、しょくじ 食材を育てたり獲ったりする人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など多くの人に関わっています。その人たちがいるおかげで、食事をすることができているのです。その誰もが、みなさんのすこ せいちょう ねが 健康な成長を願っています。食事に関わった多くの人たちの想いを理解し、一口一口よく味わい、最後の一口まで大切に食べましょう。

感謝の気持ちをもって食べましょう！

しょくじ 食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

た もの い どうぶつ 食べ物はもともと生きた動物やしょくぶつ 植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

かんじ 漢字で「ご馳走さま」と書き、しょくじ 食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

11月8日は いい歯の日

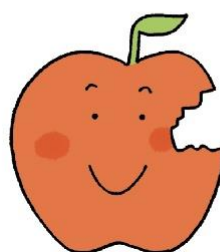


しょうがい 生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子供の頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。



かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

ちさんちしょう げんき じぎょう ～ 地産地消元氣あっぷ事業 ～

献立表でお知らせしたとおり、今月は地産地消元氣アップ事業として、牛肉や水産物の無償提供の他、栃木県牛乳普及協会よりヨーグルトの無償提供があります。どちらもコロナウイルス感染症の影響を受けての消費拡大の取り組みでもあります。この機会に「地産地消」や「食品ロス」について、自分たちにできる事を考えてみましょう。

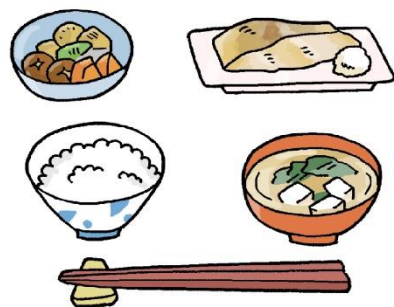


地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

日本の食品ロスは1年間で643万トン。日本人全員が毎日茶碗1杯分のごはんを捨てている事になります。



自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買う、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



捨てちゃうなんてもったいない！

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使いきれます。例えば余ったぎょうざの皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみたいかがでしょう。

