11月給食だより

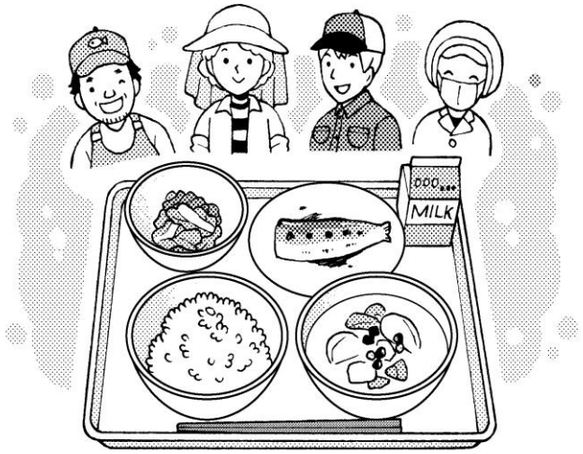
令和５年１０月３０日
足立区立足立入谷小学校
校　長　　田村　正弘
栄養士　　齊藤　絢子

１１月は勤労感謝の日があります。毎日食事ができるのは「食」が多くの人の活動によって支えられているからです。食事の際は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

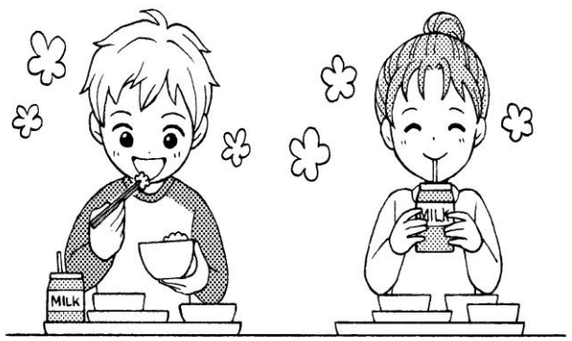
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、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、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう

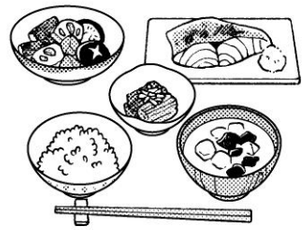


食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

＊＊

ユネスコ無形文化遺産登録から10年　和食；日本人の伝統的な食文化

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

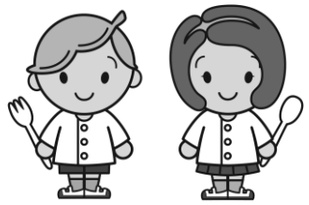
ほぼ毎日	4.7%
週に３～５日程度	8.6%
週に１～２日程度	14.8%
月に２～３日程度	20.0%
月に１日程度	15.0%
２～３か月に１日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

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、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む）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。

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

●１１月１７日は小松菜給食です！



１１月１７日(金)は、「足立区一斉小松菜給食の日」です。ＪＡ東京スマイル農業協同組合より「足立区産小松菜」が無償提供されます。<u>小松菜は足立区の地場産物</u>です。

給食では『小松菜入りカレー南蛮うどん・こまツナサラダ・小松菜ケーキ』を出す予定です。すべてのメニューに小松菜が入っています。みなさんで味わっていただきましょう。