

# 11月の給食だより

浦郷小学校

給食室

11月23日は、**勤労感謝の日**です。おうちの**人、先生、働**いて  
 たくさんの人に**感謝**をする日です。給食だけでも野菜を  
 作る人、運んでくれる人、給食を作る人などたくさんの人に  
 支えられてます。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

\*\*\*\*\*

## 日本人の伝統的な食文化 和食

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

で見える食育 ▶▶▶

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%

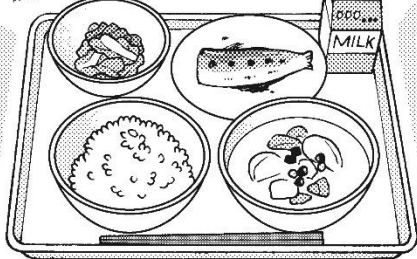
月に1回以上食べている人(小計)  
63.1%

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限らず)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。

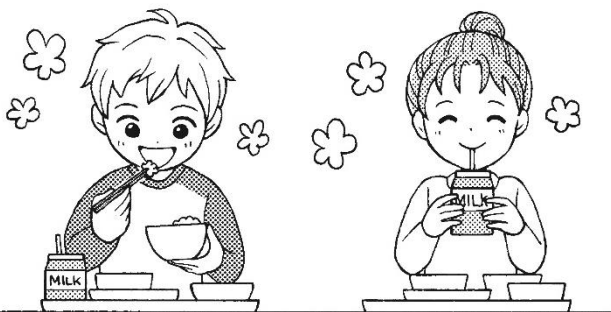
農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月)より作成

# 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、米や野菜をつくらったりする人、  
 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勞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、食べ物や労働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。

~今が旬!のはくさいが給食にたくさんでています~

はくさいのクリームシチューやはくさいスープなど先月からいろいろなメニューに入っているはくさいですが、ここでクイズ!!

はくさいの仲間は下の3つのうちどれでしょうか?

- ①レタス ②こまつな ③ほうれんそう



クイズの答えは、はくさいの仲間である「こまつな」です。是れは、はくさいの仲間である「こまつな」です。

クイズの答えは、はくさいの仲間である「こまつな」です。

\*\*\*\*\*