

給食だより 11月 市川市立第三中学校

ひとごとにも秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきます。

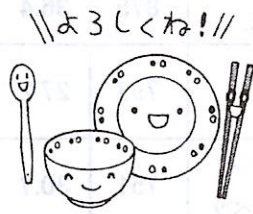
おいしい給食に感謝！

わたしたちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員の人、ほかにたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べることが大切です。



食器を大切に使う

使い終わった食器は、スプーンやフォークなどは大きさをそろえて戻します。乱暴に扱えば、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使いましょう。



保護者のみなさまへ

いつも食べている食べ物が、どこからどうやって食卓までできているのか、それにかかわる人たちのことを、食事の時の話題にしてみたいと思います。おいしい食事は、動物や植物などの命やたくさんの人たちによって支えられています。食事を通して子どもたちの思いやりの心を育てていってください。

旬の地場産物に注目！

わたしはハウス育ちなの一年中いつでも食べてね！

ぼくは地元で今朝とれたにんじんです！新鮮です！

旬のおいしいから地域のみんなにたくさん食べてほしいな！

環境にやさしくてすてきたね！

地産地消だ！

ありがとうございます！

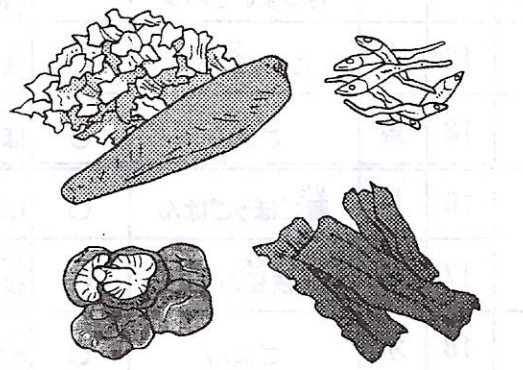
11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

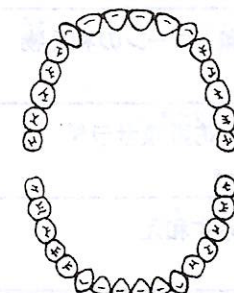
- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことです。和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかたおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



11月8日はいい歯の日 全ての歯でおいしく食べよう

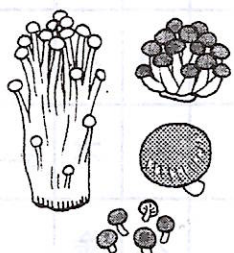


- 切歯 食べ物をかみ切る
- 犬歯 食べ物を切りさく
- 臼歯 食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

クイズ きのこは何の仲間？

- ① 野菜の仲間
- ② 海藻の仲間
- ③ 菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

参考文献 「食に関する指導の手引き-第二次改訂版-」文部科学省 『食物と健康の科学シリーズ だしの科学』的場輝佳 外内尚人編著 朝倉書店刊 ほか