

食育たより



平成 26 年 11 月
練馬区立田柄中学校
管理栄養士 藤崎香帆里

秋もいちだんと深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は新米、魚、野菜などはいっそう美味しさを増し、くだものやきのこなど、秋の実りも出そろう時期です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランス良く取り入れた食事で寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

この日はもともと「新嘗祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われた日です。さて、みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり、働いています。そして、食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。今年もたくさんの農作物が収穫されたこと、毎日食べられること、そして食べるまでに関わるたくさんの人たちに感謝し、食べ物を大切にいただきましょう。

命をいただいてることへの感謝

私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて生きています。いただいた大切な命を無駄にしないよう、できるだけ食べ残しを減らすこと大切です。

また、毎日食べ物を不自由なく手にできることや、食べられる幸せに対して、日ごろから、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

好き嫌いをしないこと、残さず食べること、マナーを守って食べること、きれいに後片付けすることは、感謝の気持ちを表現することにつながります。

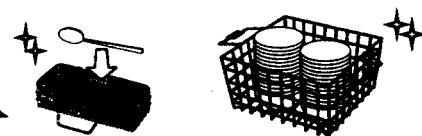


後片付けでしゃべりかた！
スプーンやはしは向きをそろえたり、ゴミはきちんとビニール袋にまとめたり…きれいに後片付けをして感謝の気持ちを表しましょう。

心をこめて作ってくださる人への感謝

毎日の給食は、みなさん、安全で美味しいものを食べてもらおうとがんばっている農家の人が、畜産に携わる人、漁師さん、栄養士さん、調理員さんなどたくさんの人たちが関わってできています。

そして、給食以外の食事でも、料理をつくってくれた人に感謝するのはもちろんのこと、その裏にはさまざまな人たちの働きがあることを忘れないようにしましょう。

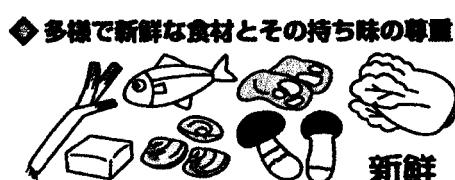


日本の食文化を見直そう

11月24日は
「和食」の日

平成 25 年 12 月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受け、「和食」文化の保護・継承 国民会議では、「いい日本食」の語呂合わせから 11 月 24 日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食」の日と制定しました。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆



お知らせ

「第8回 自分でつくる朝ごはんコンクール」へのたくさんのご応募ありがとうございました。練馬区の中学校 32 校から 4668 作品の応募があり、田柄中からの代表作品は、金賞（1 作品）と奨励賞（14 作品）に選ばれました。

入賞作品（金賞、銀賞、銅賞）は練馬区役所 1 階アトリウムにて、11 月 21 日（金）～25 日（火）の間展示されます。（最終日は 15 時までとなります。）入賞作品のレシピなども配布しておりますので、ぜひ足をお運びください。

保護者の方へ

11 月の給食費の引き落としは 27 日（木）です。残高の確認をお願いいたします。