

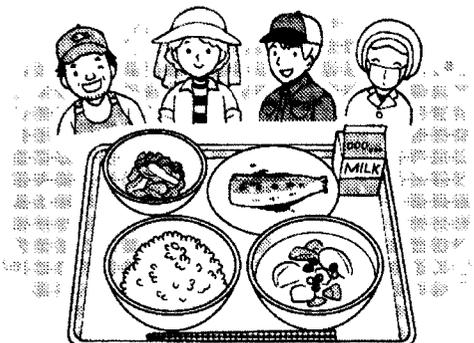
11月の食育だより

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」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

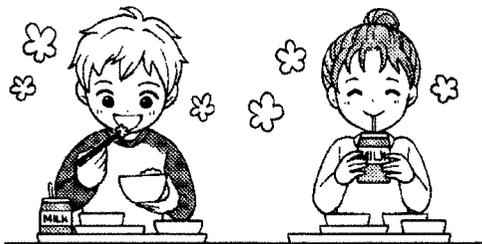
給食は多くの人に支えられています

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。



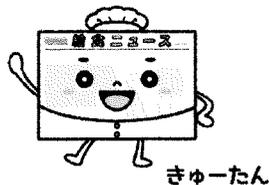
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



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。

感謝の気持ちを伝えてみよう！

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



クイズ はくさいの仲間？

- ①レタス
- ②こまつな
- ③ほうれんそう



「はくさい」は「はくさい」の仲間？
「はくさい」は「はくさい」の仲間？
「はくさい」は「はくさい」の仲間？

食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

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。



9月の産地

ごぼう	群馬県	人参	北海道	えのき茸	長野県	大根	北海道
白菜	長野県	小松菜	埼玉県	生姜	高知県	ニンニク	青森県
玉葱	北海道	青梗菜	茨城県	キャベツ	群馬県	じゃが芋	北海道
緑豆もやし	栃木県	南瓜	北海道	レンコン	茨城県	葱	青森県
赤パプリカ	山形県	ピーマン	茨城県	セルリー	長野県	水菜	茨城県
ぶなしめじ	長野県	茄子	群馬県	里芋	栃木県	胡瓜	群馬県
精米	青森県	玄米	埼玉県		宮崎県		福島県
にら	千葉県	栃木県		インゲン	埼玉県		
	茨城県				群馬県		