

食育だより 11月



練馬区立豊玉中学校

1日の中で、寒暖差の激しい毎日が続いています。また、これからどんどん寒くなっていきますので、規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月は勤労感謝の日があります。私たちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげでもあります。感謝の気持ちを忘れないようにいただきましょう。

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

練馬区産地場産物を使った給食を実施しています。

6月は練馬区内小中学校で練馬区産キャベツを使用した一斉給食を実施しました。今後もキャベツや練馬大根など、練馬区産の地場産物を使用した給食が実施される予定です。

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を含めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

かぜやインフルエンザなどに負けない体を作ろう！

風邪や感染症が流行する時期になりました。元気に過ごすために、毎日の生活の中で次のことを心がけましょう。

- ・規則正しい生活をする。
- ・早寝・早起きを心がけ、できるだけ十分な睡眠をる。
- ・1日3食、栄養バランスの整った食事をする。
- ・外出後や食事前などには、石けんを使った丁寧な手洗いをする。(清潔なハンカチも持ち歩く)
- ・外で運動をしたり、散歩をしたりして体を動かす。