

食育だより 11月号



令和7年 10月31日

練馬区立豊玉第二中学校

先週の土曜日、無事に文化発表会を終えることができました。どのクラスも一丸になって取り組むことができ、クラスでの団結力も一層深まったと思います。11月には定期考査があります。気持ちを切り替えて取り組んでほしいです。

ここのところ急に気温が下がり、体調を崩してしまう人もいると思います。スープやみそ汁など温かいもの、しょうがや唐辛子など体を温めるものを食べて元気に過ごしましょう。

○感謝の気持ちをこめて「いただきます」○

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう日」とされています。私たちの生活が成り立っているのも、働いている多くの人たちのおかげです。給食もとても多くの人に関わっています。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、目に見えないところで働いてくださっている方々のおかげです。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや、食べ方・片付け方で感謝の気持ちを伝えましょう。



○日本の伝統的な食文化「和食」○

11月24日は和食の日です。皆さんのイメージする「和食」は何ですか？様々な和食が出てくると思います。多くの和食がある中で、郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護や継承が課題となっています。そのような背景から2013年に和食はユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも様々な郷土料理、行事食を提供しています。ぜひ、皆さんも給食から和食の保護、継承をし、次世代へ語り継いでいってほしいと思います。

「和食」の特徴

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