

# 11月 給食だより



令和5年11月  
津幡中学校長 泉 智一  
栄養教諭 田路 優希

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

## 和食のすばらしさを知ろう

ユネスコ無形文化遺産  
登録から10年

### 和食：日本人の伝統的な食文化

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、和食の良さについて考えてみませんか。

#### 新鮮で豊かな食材

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富に採れそれを生かす調理技術や道具が発達しています。



#### 栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ、健康長寿に役立っています。



#### 季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しむことができます。



#### 年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接にかかわっていて、家庭や地域で受け継がれています。



### 特別栽培米

学校給食では11月13日  
～17日まで特別栽培米  
が提供されます。

#### ●特別栽培米とは・・・

化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて農作物を生産することを「特別栽培」と言います。特別栽培米とは、特別栽培で作られたお米のことです。

#### ●どうして化学肥料・化学農薬を半分にするの？

##### ①環境を守るため

化学肥料や化学農薬は石油などから作る過程で、温室効果ガスを発生させます。温室効果ガスは地球温暖化の原因となります。

##### ②農業を続けていくため

日本では化学肥料や化学農薬の原材料の多くを輸入に頼っています。世界中では様々な影響で原材料の価格が高くなってしまいうこともあり、資源には必ず限りがあります。

#### ●ごはんを食べよう！

お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。ごはんはお米を粒のまま食べるので自然とかむ習慣がつかます。またゆっくり消化されるので腹持ちがいいです。どんな食事にも合うごはんをいろいろなおかずに合わせて、食卓を豊かにしましょう。