

# 11月 給食だより



令和7年11月

津幡中学校長 池島 隆久

栄養教諭 田路 優希

木の葉が色づき、秋も深まってきた。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います。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。

11月24日は和食の日

みんなで  
守ろう！「和食文化」



和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、私たちがこれを守り、受け継いでいくことが求められています。

## 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10日～14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うこともありますし、資源には必ず限りがあります。

化学肥料や化学農薬を出来るだけ使わないようにする、環境に優しい農業が注目されているのです！