



令和6年10月31日

七尾市立和倉小学校



私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。私たちは、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

給食はいろいろな人に支えられています



学校給食は、栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを、運送業者さんが運びます。このように、多くの人のおかげによって、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

今月の給食
じわもん

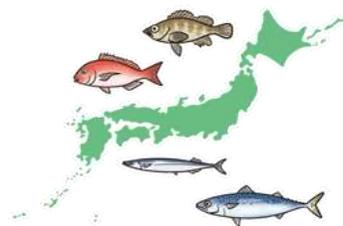
米 牛乳 豚肉 たまご さば めぎす
ふくらぎ ぶり はたはた 米粉
大豆 ねぎ きゅうり 小松菜 大根
チンゲンサイ さつまいも りんご



世界にほこる魚食文化!

日本はさかなの新宝島!

市場には600種類以上!



世界の約1万5千種の海水魚のうち、約3,700種が日本の海にいて、うち1,900種が日本固有種だと考えられています。そして市場に並ぶものは、何と600種を超すそうです。日本の海はこんなに多様性のある豊かな海なのです。そんな「海からの贈り物」を楽しまないのは、日本人として少し損をしてしまいますね。

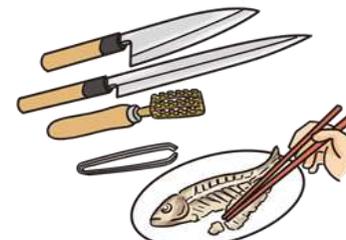
魚から広がる食教育!

近年は、さけ、まぐろ、ぶりといった調理のしやすい魚が冷蔵・冷凍技術の発達や流通網の拡大で全国的によく食べられるようになった一方、地域で昔から食べられてきた魚がだんだん食べられなくなっていくのではないかと心配されています。またSDGsの観点から、これまであまり利用されてこなかった水産物(未利用魚)を有効利用していこうという動きもあります。子どもたちが魚のことをもっとよく知り、自分たちの食の未来について考えていくことは今、学校給食や学校の食育に期待されている大きなテーマの1つになっています。



海からの豊かな恩恵を受け、日本の食文化は多彩に発展してきました。しかし近年、急速に進行する「魚離れ」が心配されています。日本の食文化を育て、ヘルシーで栄養もたっぷりの魚。未来に向けて新しい日本の「魚食文化」を創り上げていくのは君たちです。

和の粋、「魚食文化」



魚をおいしく料理するために作られたさまざまな形の包丁、きれいに食べるためのはしの作法、そして生のまま刺し身にししたり、焼いたり、煮たり、蒸したり、干したり、漬け込んだりといった多彩な料理法、また特産の魚介を使う各地の郷土料理など、日本には魚を中心とした独特の「魚食文化」があります。

まずは、おいしく食べる!



でも、まずは魚をおいしくいただくことから。そこで大切なのは新鮮な魚を選ぶことです。目が澄み、体が輝き、えらが赤くあざやかなものがよいでしょう。ただ、種類によっても見分けるポイントはさまざま。魚屋さんなどにぜひ聞いてみましょう。魚特有のにおいが苦手な人は、みそやトマト、カレー粉を使った煮込み料理にするとおいしくいただけます。また小さな魚は揚げると骨まで食べられます。フリットやアヒージョといった新しい料理法も取り入れながら、さらに豊かな魚食文化を創り上げていきましょう。

給食で『特別栽培米』が提供されます!

化学肥料や農薬の使う量を半分以下に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて生産された「特別栽培米」が、11月18日の週の給食に登場します。中島町にある「農事組合法人なたうち」の村田正明さんが、特別栽培で育てたお米です。食べる時は、ふだんのごはんとの違いを味わってみましょう。違いがわかるかな?