



月目標：(小)感謝して食べよう (中)食事と運動について理解しよう

Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Nutrient Intake. Rows include meals like Gohan, Cuppan, and various soups/salads.

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

しょう かんしゃ た  
小：感謝して食べよう  
ちゅうしょくじ うんどう りかい  
中：食事と運動について理解しよう

## 感謝して食べましょう

給食ができるまでには、どのような人々が働いているのでしょうか。好き嫌いで給食を残している人はいませんか。みなさんの口に入るものは、たくさんの人たちによって作られています。食べ物を大切に、苦手なものも食べるよう努力できるといいですね。



野菜やお米、麦などを作る人



鶏や牛などを育てる人



牛を育てて牛乳をしぼる人

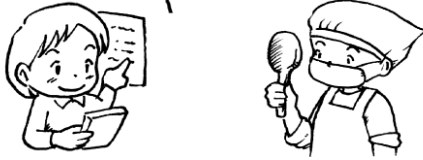
工場加工する人



八百屋さんやさんなどお店の人

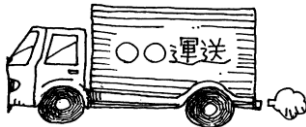


材料を運ぶ人



献立をたてる栄養士

給食を作る調理員



給食を学校へ運ぶ人



給食当番さん



後片付けをする人

感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…



食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…



「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるという意味です。昔はお客さまが来ると、家にはない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくさってありがとう」という意味です。

## 主食(ごはん)を食べましょう

米は日本人の食生活に欠かせない食べ物ですが、最近では肉や乳製品や卵などの消費量が増えているのに代わり、米の消費量が減ってきています。新米を食べられるこの時期に、お米のよさについて見直してみたいでしょうか。

### ごはん一杯(150g)の栄養価

エネルギー量	252kcal		
炭水化物	55.7g	たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g	食物繊維	0.5g



ご飯にはエネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれているほか、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質が多く含まれています。一回の食事で4割以上のエネルギーを主食のご飯からとるのが望ましいといわれています。ちなみに、給食では5.6年生で一人180gのご飯の量を目安にしています。

いろいろなおかずにあう

### ごはん



ごはんは味が淡白なため和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。また、ごはんはあかずと一緒に口の中で選食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。

### 「口中調味」を知っていますか？

和食の食べ方として、ごはんとおかず、汁を交互に食べることを「口中調味」といいます。塩味のないご飯と、塩気や脂分のあるおかずを一緒に食べて口の中でちょうどいい味に混ぜ合わせることで、ご飯を主食にしている日本人は、何気なくしている食べ方ですが、コース料理など一品一品が順番に出てくる欧米などの食文化には口中調味の習慣はありません。

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、この口中調味も私たちの食文化の一つです。

最近、おかずをご飯と一緒に食べない「ばっかり食べ」をする子どもが多くなってきているといわれます。私たちの食文化を守るためにも、口中調味の心がけていきたいですね。



11月24日



(一社)和食文化国民会議・制定

11月24日は「いい日本食の日」とかけて、「和食の日」です。23日は、お米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。「和食」が平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。単に、米を中心とした「日本食」だけではなく、季節ごと、地域ごとに自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」すべてを含めて「和食；日本人の伝統的な食文化」として世界から認められているのです。旬の食材を上手に取り入れた和食の良さを見直してみませんか。

なかのし 中野市にはおいしい食材がたくさんあります。「三里四方でとれたものを食べると体に良い」と言われますが、給食では中野市で育ち、生活するみなさんの体が喜ぶ、地元でとれたものをなるべく多く使うようになっています。今年も多く生産者の方々から新鮮でおいしい食材を届けていただいています。お礼の気持ちを込めながらいただきます。



給食センターのホームページはコチラから。献立表も見られます。