

給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和5年11月6日
松戸市立松飛台第二小学校
11月号

11月23日は「勤労感謝の日」です。いつも食べている食べ物が、どこからどうやってきているのかや、それに関わる人たちのことを、食事の時の話題にしてみてもいいでしょうか。

おいしい食事は動物や植物などの命やたくさんの人たちによって支えられています。食事を通して子どもたちの思いやりの心を育てていってください。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理する調理員、食べ物を育てる生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。

他にもいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへ感謝の心を持って食べましょう。

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。

わたし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。わたし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。

千産千消デー



11月はたくさんの千葉県産食材が揃います。

千葉県は土地が平らで広く、きれいな海に囲まれています。気候に恵まれたこの土地から、たくさんの農作物が収穫されています。千産千消とは、千葉県でとれた農産物を千葉県で食べましょうという意味です。昔から、その土地で出来たものを食べることは、その土地の気候や自然と体が合い、病気をしなくなり健康ですごせると言われています。

11月8日(水)の給食は千葉県産のお米、いわし、のり、さつまいも、小松菜、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、牛乳などを使って「千産千消献立」にしました。千葉県の豊かな恵みに感謝しながらいただきます。



匝瑳市産 粒すけ



銚子産 いわし



千葉県産 のり



千葉県産 野菜

向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。



食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう

