

11月食育だより

令和7年
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標
・感謝して食べよう！
・骨や歯を丈夫にしよう！

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

木々が色づき、白に白に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



いただきます／ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人
料理を作る人
食品の加工や販売に関わる人
食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

骨や歯を健康に！カルシウムパワー



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれていて、カルシウムが不足すると、それを補うために骨から血液中に流れ出てしまいます。成長期にある子供たちは、骨も体もどんどん大きくなっていく時なので、丈夫な体をつくるためにカルシウムを豊富に含む食品を意識してとるといいですね。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食」の特徴

多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

「和食」に欠かせないもの

米

ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう	「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう	お箸を正しく使いましょう	地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう
---------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------



普段から和食を大切にしている学校給食ですが、11月24日の「和食の日」に合わせて、だしやみそ、お魚を取り入れた和食献立を11月21日(金)に提供します。

今月の給食費の口座振替は12月1日(月)です。