

給食だより 11月号

令和6年10月31日
北区立稲付中学校
校長 名取 秀康
栄養士 大堀亜希子

日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう」日です。もともとは「新嘗祭にいなめさい」といって、米や農作物などその年の収穫を感謝する日でした。普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物を育てる人や、運搬をする人、販売をする人、料理をする人などさまざまな人たちの働きがあります。改めて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

11月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう！

学校給食は 多くの人に関わっています

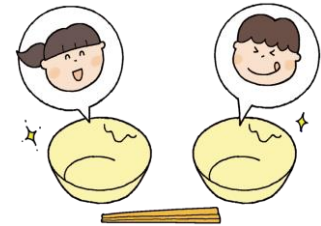
学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員が給食を作ります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたり、獲ったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



感謝を込めて いただきます・ごちそうさま



「いただきます」には、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ち、「ごちそうさま」には、“食事をもてなすために奔走する”という意味の「馳走」が入るように、食事の準備をしてくださった様々な方への感謝の気持ちが表されています。心を込めてあいさつをしましょう。また、食べ物を残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べるようにしましょう。



食料自給率と食品ロス

食料自給率とは、国内の食料消費が、国産でどの程度賄えているかを示す指標のことです。日本の食料自給率はカロリーベースで38%と、先進国の中でも最低の水準です。日本は約60%以上を輸入に頼っていることとなります。しかし、日本では食料の輸入が増加する一方で、食品の廃棄も増えています。本来食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量は年間472万tとされています。(令和4年度推計値)日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約38kg。これは、日本人1人当たりが毎日おにぎり1個分のご飯を捨てているのと同じくらいの量です。少しずつ食品ロス量は減っていますが、まだまだ減らす努力が必要です。食品ロスを減らすことは食料自給率の向上だけでなく、食料資源の有効利用や地球温暖化の抑制にも繋がります。食べ物への感謝の気持ちを忘れずに「残さず食べる」ことを習慣にしていきましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。

