

11月給食だより

令和6年11月22日
 谷端小学校 給食室
 校長 清水 智子
 学校栄養職員



冬が近づいてきました。

気温が少しずつ下がり始め、冬が近づいている感じが感じられます。11月7日の「立冬」を過ぎました。「立冬」は「冬が立つ」と書くように、冬の兆しを感じられる頃で、空気がぐっと冷え込む時期です。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は体調も崩しやすくなります。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。



ここがすごい！地産地消！

今では、よく耳にするようになった「地産地消」という言葉。みなさんは、その意味やメリットを知っていますか。今月は、「地産地消」を学んでいきましょう。



地産地消とは…

地産地消とは、『地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること』です。

メリット1:食料自給率が上がる

地産地消をすすめることで、日本国内の食料自給率が上がります。令和5年度の日本の食料自給率（カロリーベース）は38%と、半分以上を外国に頼っている状況でした。

メリット2:生産者の収益 UP

地産地消は、食べる人にとってだけでなく、作る人、生産者のみなさんにも良いことがあります。例えば、生産者の方が売り場に直接持っていくことで、流通に必要なお金を削減することができます。他にも、食べる人のニーズに合わせた作物を作ったり、少量から売ったりすることができるなど、売り方の選択肢が増えます。

メリット3:環境にやさしい

地域で生産されたものを、その地域で食べることで、運ぶために必要だったガソリンを削減することができるため、二酸化炭素の量も減らすことができます。



11月24日は和食の日です



11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂に合わせて、「和食の日」となっています。今や、和食は世界から大注目されている食文化です。和食の根底にあるのは、「自然を尊ぶ日本人の気持ち」です。

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて、およそ12年。

和食の特徴は、次の4つです。

多様で新鮮な食材を使いその持ち味を尊重している

自然の美しさや季節の移ろいを表現している

料理の飾りや食器等まで食で季節を楽しみます。

健康的な栄養バランス

一汁三菜を基本とする食事は、栄養バランスをとりやすく、うまみを生かすことで動物性の脂の取りすぎも防いでいます。

年中行事と食事が密接に関わっている

正月や節分など、自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることを大切にしてきました。

参考：農林水産省 HP「食文化ポータルサイト」<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/>

知っていますか？100年フード



100年フードとは、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化のことで、文化庁が認定する日本の食文化のことを言います。北海道から沖縄まで、250以上の食文化が認定されています。

伝統の100年
フード部門

～江戸時代から
続く郷土の料理～

近代の100年
フード部門

～明治・大正に
生み出された食文化～

未来の100年
フード部門

～目指せ、100年～



自分の暮らす地域には、どんな100年フードがあるのでしょうか。
気になる県の100年フードを探してみましょう。

参考：文化庁 HP「食文化あふれる国・日本」<https://foodculture2021.go.jp/>