



宇都宮市陽光小学校

おうちのひととよみましょう

11月23日は、勤労感謝の日です。皆さんが食べている給食には、たくさんの食材が使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

## ちさんちしょう 地産地消

～地元のお食べ物を食べよう～

地域で獲れる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。

宇都宮市はトマトの作付面積が一位であり、1年を通して収穫されます。

11月から地域や農業に理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的として月に一回トマト給食を実施します。第一弾は11月24日のトマたま丼です。宇都宮市産のトマトを使用しますので、たくさん食べて地産地消に貢献しましょう。



ちさんちしょう  
地産地消の良き循環

### 新鮮で安心

生産地が近く、作っている人の場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



### 地域の活性化

地域で作られたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



### 環境に良い

輸送距離が短いので、使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



## がっこうのうえん みの きせつ むか 学校農園は実りの季節を迎えました

陽光小学校には学校農園があり、ボランティアの方々にもご協力いただいで、子供たち全員が農園活動に参加しています。

給食では、学校農園で収穫した野菜をいただいて、料理に使います。11月はサツマイモをシチュー、大根をスープに入れて提供します。楽しみにしててくださいね。



# がつようか 11月8日はいい歯の日



よくかむと体や脳に良いことがたくさんあります。

- ・味がよくわかる
- ・唾液が多く出る
- ・食べすぎを防ぐ
- ・脳の働きをアップ
- ・消化を助ける

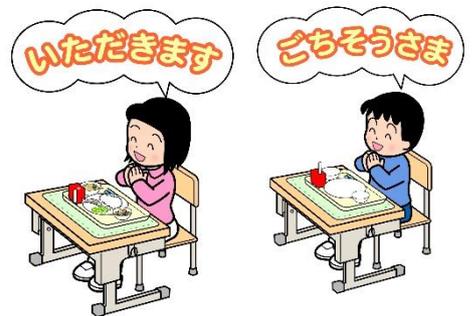
よくかむことは、歯を丈夫にするだけでなく、むし歯や歯周病の予防にもなります。やわらかい食べ物ばかり食べるのではなく、かみ応えのある食べ物も食事に取り入れ、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

## しょくじ 食事のあいさつをきちんとしよう

食事のときに、みなさんはきちんと「いただきます。」「ごちそうさまでした。」のあいさつをしていますか？

「いただきます。」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま。」には、美味しい食事を作るために頑張ってくれた人たちへの感謝の気持ちの意味が込められています。

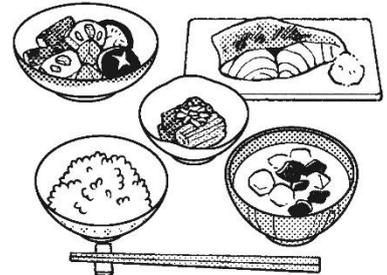
食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



\*\*\*\*\*

## ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

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。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*

### Data 見える食育 ▶▶▶ 郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか？

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

ほぼ毎日	4.7%
週に3～5日程度	8.6%
週に1～2日程度	14.8%
月に2～3日程度	20.0%
月に1日程度	15.0%
2～3か月に1日程度	13.2%
それ以下	15.7%
まったく食べない	6.5%
無回答	1.5%

月に1回以上食べている人(小計)  
63.1%

郷土料理や伝統料理(自分の住む地域に限定しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含む)を、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ、月に1回以上食べている人は63.1%でした。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月)より作成

郷土料理は地域特有の食材を使用したり、独特の調理法で作られます。様々な郷土料理にたくさん触れて食の知識をつけていきましょう。

