

# 食育だより

陽西中学校 R3.11.12



朝晩の冷えが少しずつ厳しくなり、紅葉した木々の葉も落ちはじめました。空気も乾燥し、風邪などをひきやすい時期になります。朝・昼・晩の3食をしっかりと食べて栄養をとり、病気に対する抵抗力をつけましょう。



## 自分で作ろう！「おにぎりの日」



11月30日（火）は「おにぎりの日」です。給食で、おかず、牛乳は用意します。みなさんは、自分で作ったおにぎりを持ってきてください。

当日の給食 「自分で作ったおにぎり」・牛乳・鶏肉のから揚げ・塩こんぶ和え・みそ汁・りんご

**中学生に必要な1食分のごはんの量の目安は220～270g**  
**運動量や体格に合わせて自分の量に加減しよう！**



大人の茶碗で山盛り1杯  
で約250g



コンビニのおにぎりは  
1個約100g

コンビニのおにぎりは1個  
約100gです。  
コンビニのおにぎりより少  
し大きめのものを2個作れ  
ば、目安の量になります。  
運動量や体格で、自分に合  
わせた量を作りましょう。

### 前日までにおにぎりの材料を用意しよう

おにぎりに使う材料が  
家にあるか確認してみま  
しょう。材料が家にな  
いときは、材料を買いに行  
きましょう。



### ごはんを炊いてみよう

おにぎりに使うごはん  
を炊いてみましょう。  
ごはんを自分であまり炊  
いたことがない人は、家  
の人に教わりながらやっ  
てみましょう。



### 計画したおにぎりを自分で作ろう

いつもより早起き  
をして計画したおに  
ぎりを作りましょう。  
前日に準備できるも  
のは準備しておきま  
しょう。



### しっかり片付けましょう

おにぎりを作るだけでなく  
おにぎりを作るときに使用し  
た器具などの片付けも忘れず  
に行いましょう。



# 11月24日（水）は「和食の日」 ～和食の心を知ろう～

11月24日は「和食の日」です。「11（いい）24（日本食）の日」とかけ、和食文化国民会議により制定されました。季節や風土、日常生活と密接に結びついた日本食は、ご飯を中心とした栄養バランスの優れた食事として、世界から注目を集めています。海外で高い評価を受けた「和食の意味」を考え、大切にしていきたいですね。

今月は「和食の日」に合わせ、24日（水）に「宮っ子ランチ献立」を実施します。

## 新鮮な食材とそのもち味を生かす



南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられ、素材そのものの味を最大限に生かす優れた調理技術が育まれてきました。

## 健康的な食生活を支える栄養バランス



うま味に富んだ発酵食品や保存食品などを活用するのも日本食の特徴です。ご飯を中心とした「一汁三菜」の和食は、栄養バランスの優れた食事で、日本人の長寿や肥満防止に、役立ってきました。

## 自然の美しさや季節の移ろいの表現



食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材を使い、季節の花を添えたり、器に気を配ったりして季節感を楽しみます。

## 年中行事との密接な関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域のきずなを強めています。

## もったいないよ！食べ残し

（参考）食育フォーラム



食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分（約130g）の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。自分に適切な量を取り、食べ残しを減らすと生ごみの減少にもなり、限られた資源も大切にできます。これは、地球に優しい食べ方にもつながります。食べ物を大切にする気持ちをいつも持っていきたいですね。