11月 食育便り

２０２６年１１月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

秋も深まり、１ 日の気温の変化が大きくなってくるこの時期は体調も崩しがちです。しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう！

「食べる力」を身につけよう！

「苦手だから…」といって一口も食べなかったり、好きなものだけをたくさん食べたりするのは、健康の維持や成長にとってよい食べ方ではありません。学校では苦手で食べられないものを無理に食べさせるようなことはしませんが、学校給食を通して食べる力を身につけるために、さまざまな食べ物や料理に関心をもち、苦手なものにも挑戦してほしいと思います。自分の健康や成長にふさわしい量について考えてみましょう。

「食べる力」をアップさせる３つのポイント

主食をしっかり食べよう！



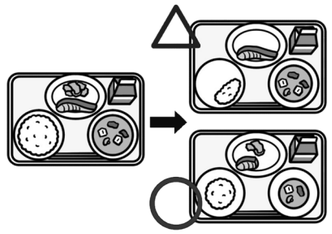
食事で気をつけたいのがエネルギーの過不足です。とくに成長期はご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かしていくための、そして体自身が大きく成長していくためのエネルギーが足りなくなることが心配されます。

苦手なものも少しずつチャレンジしてみよう！



あまりに好き嫌いが激しいと、栄養バランスを整えて食事をすることが難しくなったり、将来、社交の場などで気まずくなってしまったりすることが心配されます。「食べられない」と最初から決めつけず、一口だけでもチャレンジしてみましょう。

食べ方を知る学びの場、学校給食を活用しよう！



その日の体の調子で少し減らしたい時や、逆にちょっと足りないなと感じる時も栄養バランスを考えられると素敵です。献立全体で調整しながら、自分に合ったふさわしい量を食べるようにしましょう。そうすると「食べる力」が身についていきます。

新米がおいしい季節です！



新米で炊いたご飯は香りがよく、おいしいですよね。収穫されたばかりの米は「新米」とも呼ばれお店で出回ります。米には新米と表示できる期間が決められています。収穫した年の 12 月 31 日までに袋詰めされた米（玄米または精米）だけが、新米と表示できます。

米は私たちの主食となる、食生活に欠かせない食べものです。秋の実りに感謝し、大切に食べていきたいですね。



11 月 24 日は和食の日、11 月は和食月間

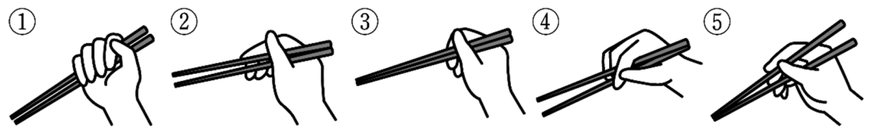


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして 11 月は農林水産省が「和食月間」と位置づけています。中学校給食センターでも 11 月 24 日は「和食」を意識してもらえるような献立になっています。また、2024 年に食文化としては「和食」に次いで、「伝統的酒造り」が登録されました。11 月 10 日の給食には、伊丹市酒造会社の酒粕を使った酒まんじゅうが登場します。

学校給食ではご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理をとり入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学びませんか？

はしを上手に使ってきれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？



【正しい持ち方は⑤です】

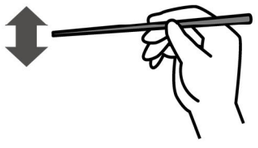


左利きの人はこんな形

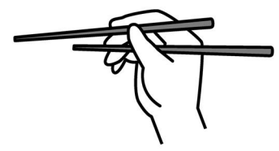
①１本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「１」の字を書くように、縦に動かす。



③親指の付け根から、もう１本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。



はしを上手に使えると、きれいに食べることができます。毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



農業祭があります！

日時：11 月 14 日（土） 9：00 ～ 15：30
場所：市民広場ひろまる（伊丹市役所南側）
農業祭で、給食センターのパネル展を行います。
ぜひご来場ください！