給食だより 11月

新座市立東野小学校
校 長　齋藤 伸一
栄養士　小河 理恵

木の葉が色づき、秋も深まってきました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や、野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。
朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化も大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。冬の訪れに備え、朝昼夕の食事を毎日バランスよくしっかり食べ、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。

彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、実りの秋の11月を「彩の国ふるさと給食月間」としています。これは地元でとれた食材や郷土料理を給食で取り入れることにより、ふるさとへの理解や愛着を深めようというものです。
埼玉県は人口700万人を超える大消費地であるとともに、一方では、米をはじめ、小麦、野菜、畜産など、全国有数の生産地でもあります。こうした豊かな恵みと立地条件を生かすため、埼玉県では地域で生産された新鮮で、安全・安心な農畜産物を地域で消費する「地産地消」が推進されています。
東野小学校の給食でも、地元新座市とその他埼玉県産の食材や郷土料理を多く取り入れた献立にしています。この機会に地元でとれる食材や郷土料理に親しみをもってもらえよう、紹介していきたいと思います。

地産地消の良いところ

地産地消は地域で生産したものを、その地域で消費することです。スーパーには輸入品や他の都道府県産の野菜やお肉、缶詰がたくさん売られ、私たちは遠くの海外や地域で作られたものを食べることができます。そんな状況で、地元でとれた食べ物を選んで食べるメリットはなんでしょうか？

☆消費者のメリット

- 新鮮な農産物を得ることができる。
- 生産状況等を確認でき、安心して食べることができる。
- 地元の食文化について理解を深める絶好の機会となる。
- 環境に優しい生活に

☆生産者のメリット

- 新鮮な野菜を買ってもらうことができる。
- 消費者のニーズを知ることができ、生産意欲が高まる。
- 規格外野菜などでも販売することで廃棄ロスが減る。

埼玉県の代表的な農産物

☆全国1位
里芋
長ねぎ

☆全国2位
小松菜
かぶ

埼玉県には、主に埼玉でしか栽培されていない特色ある農産物がたくさんあります。
また、埼玉県は穏やかな気候と豊かな自然に恵まれた農業県であり、産出額の多い農産物が多くあります。
野菜、果物、お米、お茶、お肉、魚など、それぞれの生産者がこだわりをもって育てた逸品です。

和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界から注目を集めています。

「和食」の4つの特徴

多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

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ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

正月などの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育まれてきました。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で、家庭や地域の絆を深めてきました。

食事のあいさつの意味

「いただきます」「ごちそうさま」、この2つのあいさつには、食べ物や食事に関わる人への感謝の気持ちが込められています。その意味を知り、さらに心を込めてあいさつができるといいですね。

いただきます

自然の恵み、そして私たちが元気に過ごすために食べ物としていただく植物や動物たちの命に対して敬意と感謝を表すあいさつです。

ごちそうさま

「ちそう(馳走)」は「走り回る」という意味です。食事ができるまでの多くの人の働きや苦労をねぎらい、食事ができたことに改めて感謝するあいさつです。