

# 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。朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が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。そして、食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。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えます。

### 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なのでしょうか？

#### ☆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。
- ・地域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つながる。



#### ☆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。

## 『ありがとう』を伝えよう！

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日の給食を滞りなく行うためには、ふだん私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々のさまざまな努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

#### 「いただきます」のあいさつをする



「いただきます」には食べ物となった動植物をいただくことへの感謝の気持ちが表されています。

#### よく味わって食べる



料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。

#### 食器をていねいにつかう



食器やはしの持ち方、使い方、そしてきちんと片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。

#### 「ごちそうさま」のあいさつをする



「ごちそうさま」は、食事ができるようにとかけまわって(馳走して)くださった、さまざまな人の苦勞をねぎらうあいさつです。

## 本当の「食べる力」を身に付けよう！

みなさんは食事は「自分の食べたいように食べればよい・・・」そんなふうに考えていませんか？

給食は、みなさんの体の成長に合わせて栄養を計算して作っています。栄養バランスは給食を全部食べることにより整います。苦手だからとまったく食べなかったり、好きなものだけたくさん食べたりするのは、みなさんの成長にとってよい食べ方ではありません。しかしながら、体格や食べる量は人それぞれです。減らしたいときやちょっと足りないときも、献立全体の栄養バランスを考えて量を加減しましょう。