

11月給食だよ！

令和6年11月
板橋区加賀中学校



板橋区食育キャラクター
いたばちい

寒い日が少しずつ増えて、冬がだんだんと近づいてきました。気温が下がり、空気が乾燥すると体調を崩しやすくなります。こまめな手洗い・うがいを徹底して、菌やウイルスの侵入を防ぎましょう。バランスのとれた食事や規則正しい生活習慣を心がけ、免疫力を高めることも大切です。

◆◇11月の給食目標：感謝の気持ちをもって食事をしよう◆◇

私たちは、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

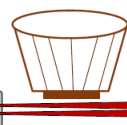
「いただきます」

「いただく」という言葉は、頭にのせるという意味があり、人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



「ごちそうさま」

「ちそう（馳走）」という言葉は、食事を用意するために走り回ることを意味しています。その食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。

また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚を獲る人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。

今月の板橋ふれあい農園会給食 板橋区産の大根が届きます！

11月19日（火）の「大根のおろしスパゲティ」で
板橋区産の大根を使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会のみなさんが作ってくださった大根を全小中学校に届けるっちい！

◆◇11月の栄養目標：毎日の食事に感謝しよう◆◇

【食料自給率】

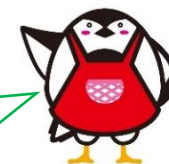
食料自給率とは、我が国の食料供給に対する国内生産の割合を示す指標です。

その中でも、「カロリーベース総合食料自給率」は、基礎的な栄養価であるエネルギー（カロリー）に着目して、国民に供給される熱量（総供給熱量）に対する国内生産の割合を示します。

令和5年度のカロリーベース総合食料自給率は、**38%**でした。昭和40年頃には73%あった食料自給率は、農業者の減少・高齢化や農地の減少が進行したこと、食生活が変化して自給率の低い畜産物や油脂類の消費増加、自給率の高い米の消費減少したこと等が理由で低下しています。

農林水産省は、国民生活に不可欠な食糧を安定的に供給し、食料自給率の向上と食料安全保障を確立するため、2030年までにカロリーベースの食料自給率を45%にすることを目標にしています。（農林水産省「新たな食料・農業・農村基本計画」令和2年9月）

どんな食べものも、いろいろな人たちの力があって
自分たちの手元に届くっちい。
むだにせず、大切に食べることを意識していくっちい♪



11月3日は『文化の日』

文化の日は、「自由と平和を愛し、文化をすすめる」日とされています。ユネスコ無形文化遺産には、和食・能楽・歌舞伎・人形浄瑠璃・手漉和紙技術など、たくさんの日本文化が登録されています。

日本人の伝統的な食文化である「和食」は、「健康的な食生活を支える栄養バランス」であることも世界から評価されている理由のひとつです。

11月23日は『勤労感謝の日』

勤労感謝の日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。以前は、「新嘗祭（にいなめさい・しんじょうさい）」と呼ばれ、収穫を祝い、感謝する日でした。

みなさんが食べるものは多くの人たちに支えられて作られています。感謝の気持ちをもっておいしくいただきましょう。

また、食事に限らず、私たちの生活は多くの人働きがあって成り立っていることを忘れずに、お互いに感謝の気持ちをもって過ごしましょう。