

食育だより 11月号

令和5年11月2日
 函館市立戸倉中学校
 函館市立旭岡中学校
 北海道立函館高等支援学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。一日の気温の変化が大きくなりますので寒暖差に注意をはらい、うがい手洗いをこまめに行いましょう。

また秋は、エネルギー源である炭水化物や脂質を多く含む芋や根菜類、脂ののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとして、おいしくなる季節です。毎日の食事をバランスよく整え、体力と免疫力をつけておきましょう。

11月23日「勤労感謝の日」

本来は作物の収穫に感謝する日でした。食物の命に、人々の働きや思いに感謝しましょう。

いのちに感謝!
「いただきます」



食べ物はもともと生き物です。その命をいただいています。

人に感謝!
「ごちそうさま」



いろいろな人の力が食生活を支えています。その労力に感謝しましょう。

思いに感謝!
「ありがとう」



家族、学校の先生、学校給食を支えている多くの方々の協力に感謝しましょう。

日本の食料自給率は



地場産物を大切にしましょう

日本は食糧の多くを輸入している。食糧の輸入が止まると

食糧防ぐために **食糧危機**

今後の食生活のため **地産地消** をこころがけよう。



11月24日「いい日本食の日」

日本食の良さを知ろう

多彩で新鮮な食材



素材の味を大切にしたら料理がたくさん

健康的な食事スタイル



栄養バランスがよい

自然と四季を重んじる



口で味わうだけでなく、見た目や香りも味わう

年中行事との関わり

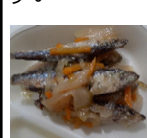


様々な行事ごとに家族や仲間との絆を深める

10月の給食から

4日 いわしのエスカベージュ

10月4日は語呂合わせから「いわしの日」です。



他の魚では取りづらいDHAやEPAが豊富に含まれているいわしですが、生徒には馴染みが薄いようです。想像を絶する残量でした。

24日 十三夜の行事食「栗ごはん」

十五夜の次に月が美しいと言われている十三夜。今年

は27日でした。十三夜は日本古来のもので、「栗名月」とも呼ばれ、13個のお団子とともに収穫物をお供えます。給食では栗ご飯を大きな釜で炊きました。たくさん食べました。

