

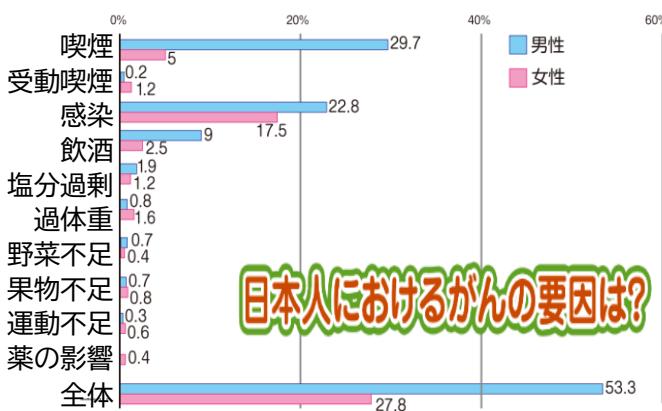
食育だより 11月号

令和7年 11月 1日
函館市立戸倉中学校
函館市立旭岡中学校
北海道函館高等支援学校

秋が深まってきました。木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにして、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

今から始まるがん予防

まだ若いみなさんは、「がん予防」と聞いてもピンと来ないかもしれません。でも、今、がんは日本人の2人に1人が一生のうち一度はかかるというデータもあります。若い時に傷ついた細胞が、がん化し、増殖するという場合も多いので、今から気を付ければ防げる可能性があるということです。



日本人におけるがんの要因は?

左の図は、がんの原因によるものと考えられる習慣をまとめたものです。一番下の「全体」というのは、**2つ以上の生活習慣**が原因と考えられるものです。

さらにグラフをよく見てみると喫煙や感染などのリスクの高さがわかります。食生活では、塩分過剰や野菜果物不足が要因になっているようです。太りすぎや運動不足も将来の健康に大きく影響することがわかります。

今よりもっと健康的な生活を送るように自身の体に注意を向いていきましょう。

がん予防のための食生活での注意

野菜果物を積極的に	熱いものは冷ましてから	濃い味付けをしない	太りすぎやせすぎに注意
生活習慣病の予防にもなり、野菜果物に含まれるポリフェノールのはたらきが効果的です。	口の中や食道の粘膜のやけどや傷が、がんのリスクを高めるという報告があります。少し冷ましてからいただきましょう。	塩分の摂りすぎが、がんのリスクを高めます。今から減塩をこころがけましょう。	どちらもがんのリスクを高めます。 運動をし、適正体重を保つことが生活習慣病の予防にもなります。

11月24日は「いい日本食の日」

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを機に、和食の保護・継承を目的として登録されました。日本食は、素材そのものの味を大切にし、季節の移り変わりや年中行事と密接に関わって育まれてきました。栄養のバランスも整えやすく、世界中からも注目されています。

和食に親しむ

函館市では、週に3回以上ごはんが主食の和食献立です。主食、主菜、副菜、汁物がそろったメニューを心がけています。

学校給食での取り組み



給食の使用食材は主に国産品です。その上で地域の食材をさらに積極的に使っています。長ねぎ、じゃが芋、人参に加え今月からはキャベツも函館産になります。

地域の食材をたくさん使う

11/11 「鮭の日」「チーズの日」
【鮭チーズフライ】
「鮭」という字の造りの部分が十一十一と書くことからこの日が「鮭の日」となりました。その他にも11の形状からポツキ一の日、もやしの日などがあります。

11月の行事と食事

11/23 「勤労感謝の日」
飛鳥時代から続く「新嘗祭」という重要な祭事に由来し、収穫された穀物を神に捧げ感謝を表しました。

日本では古代から「米は神聖なもの」とされ、神様にお供えしたり、お祝いの席で食べられたりしました。
新米を使った炊き込みごはんやもちなど「米」が主役の料理をいただきます。