

11月食育だより

令和5年11月
大山崎小学校

過ごしやすい季節になりました。

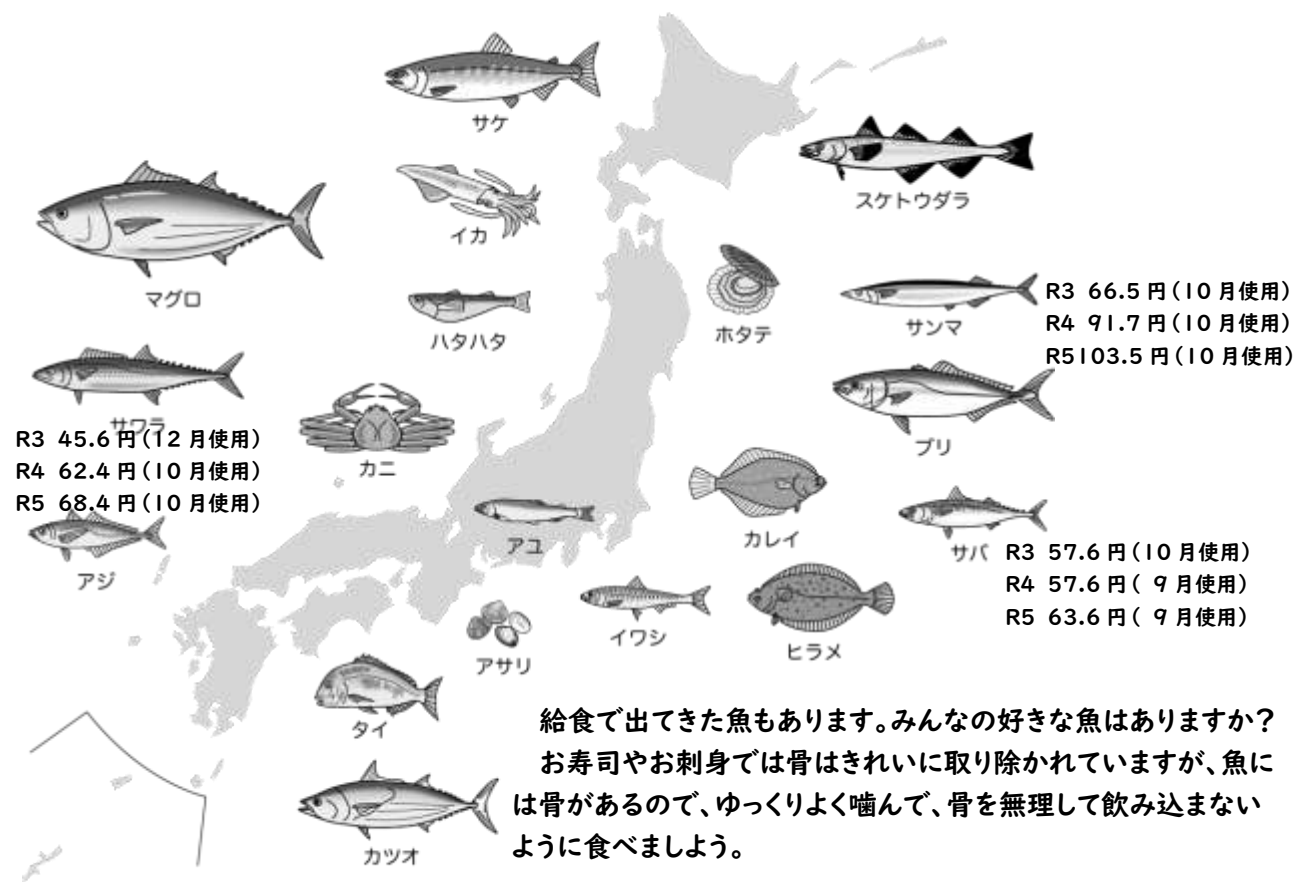
11月に入りました。昨今は過ごしやすい季節が短くなり、日本から四季がなくなりそうな気配です。

10月からようやく過ごしやすい気候になりましたが、朝晩の気温差があり、風邪やインフルエンザなど流行っています。

「食欲の秋」という言葉を聞いたことがありますか？冬眠する動物は秋の食べ物が豊富な時期にたくさん食べて冬を寝て過ごします。私たち人間は冬眠することはありませんが、気候の良い時期に胃腸が元気になる、食欲が旺盛になることがあります。

よく食べて、よく寝て、よく活動して、ストレスを溜めない・・・そんな生活を送りたいですね。

日本ではどんな魚が獲れるのかな？



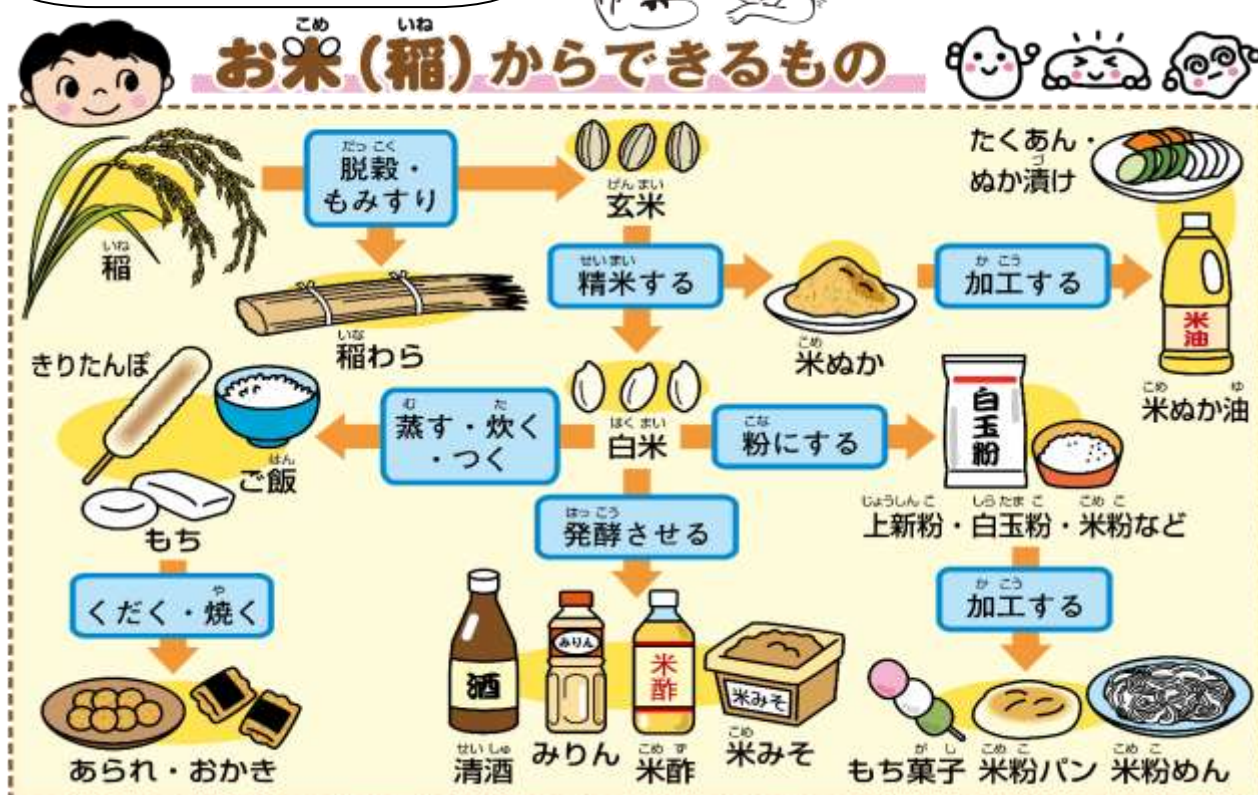
(※令和3～5年度の魚40g切身の値段比較です。本当に値段上がりました(へ;))

11月22日は「新嘗祭」11月24日は「和食の日」の献立です。

「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てから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

新嘗祭は、11月23日の行事なんだね。
古くから収穫を感謝する日で、日本書紀にも記載されているそうだよ。

お米って色々な顔を持っているね。



「栄養士のひとりごと」

今年度の給食も半分以上が終わりました。10月は食品ロス月間であり、豆月間でもありました。

最近の給食状況は、牛乳の残りが多く、ごはんも学級によって残ってきます。児童みなさんの動く量を考えると食べてほしいところです。成長期である児童には栄養不足は大人が考える以上に深刻です。栄養バランスを考えると、お菓子やジュースでは補えない部分があります。まずは、もうひと口を心掛けてみませんか。

さて、運動会が過ぎ、1年生“生活”の授業では「さつまいもおにぎり作り」の裏方をしたり、6年生“家庭科”の授業では「1食分の献立作り」の導入部分をさせてもらったり、児童と授業で触れ合う時間を過ごしております。11月は5年生“家庭科”の調理実習と授業でお邪魔する予定です。

実習活動をしていると、みんなのきらきらした表情をみることができます。好奇心の塊のような子どもたちをみると、過去に置き忘れている大切な感情を呼び起こすことができます。

(栄養士 田中)