

# 11月給食だより

令和5年11月  
大山崎町立大山崎中学校

私たちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、他の生き物たちの命をいただくことであり、生命の繋がりによって成り立っています。食べ物を大切に、感謝の心を持って食べましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民互いに感謝しあう日」とされています。その年の収穫に感謝して神様に新米などを供え、来年の豊穡を祈る「新嘗祭」が各地の神社で行われます。日本書紀にも登場するほど古くから行われてきた行事で、日本の祝日の中で最も長い伝統を持っている日の一つです。



京都では、新嘗祭の日にネギを入れて炊いた「ねぶか飯」を食べる習慣があります。炊きあがったご飯がネギの中にたくさん入っていると、来年も豊作になると言われています。11月23日は祝日のため、給食では1週間早く16日にねぶか飯を作ります。

## 食料生産には多くの手間がかかっています

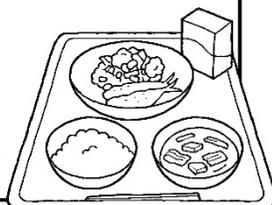
食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



## 給食はたくさんの人に支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかかわってつくられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。



## Dietary fiber

### 食物繊維の働きを知ろう

食物繊維は人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体によいさまざまな働きがあります。

まず、腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。ほかにもコレステロールの吸収を助け、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病を防いでくれます。多く含まれている食品は、野菜、果物、豆、いも、海藻、きのこ、未精白の穀類などです。

生活習慣病や肥満を防ぐ

コレステロールの吸収を妨げる



便秘解消に役立つ

## 水溶性 & 不溶性

### 両方とりたい食物繊維



食物繊維は大きく水溶性食物繊維と不溶性食物繊維にわかれます。文字通り水溶性は水にとけ、生活習慣病を防ぐ働きがあります。不溶性食物繊維は水にとけず、排便をうながすため、便秘予防に役立ちます。両方共大切な働きをしますので、さまざまな食品をバランスよく食べるようにしましょう。



### 11月の給食には、食物繊維の多い献立を取り入れています

- 11月6日(月) わかめごはん 大根と豚肉の煮つけ もやしのナムル
- 11月9日(木) ハッシュドビーフ 白菜とツナのサラダ
- 11月28日(火) コッペパン クリーム煮 野菜炒め みかん