

ご飯を主食にした「日本型の食事」で 栄養バランスのとれた食事を

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
<p>多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>自然の美しさや季節のうつろいの表現</p>	<p>正月などの年中行事との密接な関わり</p>

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えます。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養をしっかりとれる!



唾液がたくさん出て、口の中をきれいにし、歯を丈夫にする!



食べすぎを防ぎ、肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。よく味わうことで心が豊かになる!



「地産地消」って知ってる?



地産地消とは、「地域で生産された農水産物を地域で消費する」取り組みです。

- 地域のことがよくわかる。
- 新鮮で安全な物を食べることができる。
- かかわっているたくさんの人たちに気付けことができ、感謝の気持ちを持つことができる。
- 食べ物への感謝の気持ちを持つことができる。

学校給食では、こんなことを感じてほしくて、積極的に「地産地消」に取り組んでいます。

11月5日は、地産地消を意識した【ふるさと産品給食の日】です。鱒ヶ沢町や青森県で作られた食べ物をたっぷり使った献立です。お楽しみに!!



11/23 は「勤労感謝の日」です!

「勤労感謝の日」の由来は、新米の収穫を喜び、感謝する宮中行事、「新嘗祭（にいなめさい）」です。今の私たちの生活の中では、作物を収穫できた喜びや、今日を生きるための食べ物があたえられることに感謝する機会がほとんどなくなりました。今年の「勤労感謝の日」は、食卓を支えるすべての人、そして自然の恵みに感謝しながら食事をしましょう。



私たちは野菜や肉、果物など、食べ物の「命」をもらって生きています。

私たちは自分の「命」を守るために、食べ物の「命」を食べているのです。

食べ物を残して捨てることは、それらの「命」をむだにしたこととなります。

世界には、食べるものがなくて病気になったり、亡くなったりする人も多くいます。食べ物があることに感謝して大切に食べましょう。