

# 給食だより 11月

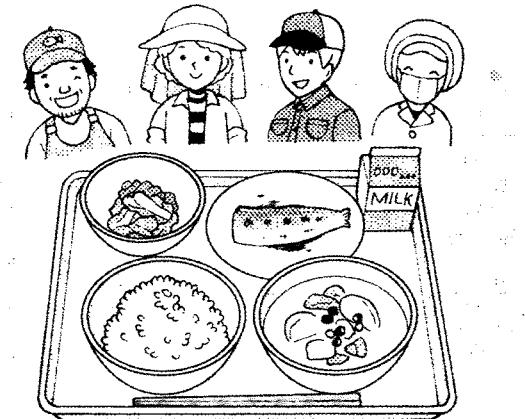
甲斐市立童王北小学校

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたたび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

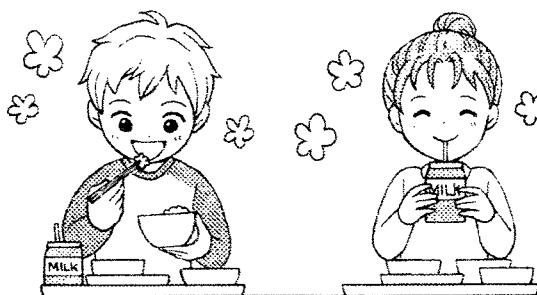
きゅうしょく おおひとささ  
給食は多くの人に支えられています

多くの人がかかわっています。魚をとった  
り、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつ  
くったりする人、食べ物を運んだり売った  
りする人、給食の献立を考える人、献立を  
もとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



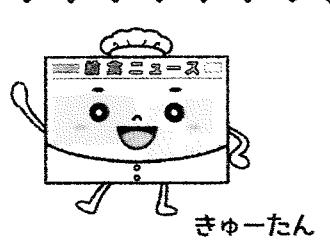
かんしゃきもこのこた  
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようになしましょう。

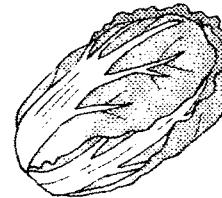
# 感謝の気持ちを伝えてみよう

調理員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。食器や  
食缶を下げる時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



# クイズ はくさいの仲間は?

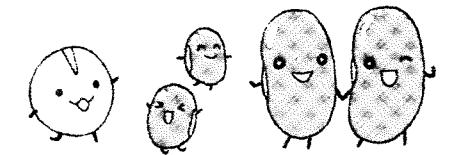
- ①レタス
  - ②こまつな
  - ③ほうれんそう



② 言文一致の原則、即く文意と圖面の丁度一致する原則である。

卷之二

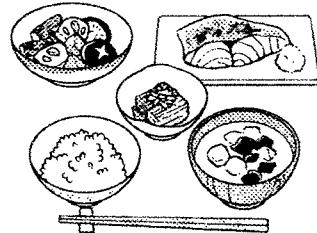
しょく もつ せん い ほう ふ まめ  
食物纖維が豊富な豆



だいすき あずき ほめるい  
大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、  
じくもつせん い おおふく じくひん じょく  
食物繊維が多く含まれている食品です。食  
もつせん い へんび ようこう とう じゅうじゅう  
物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を  
おく じくもつせん い ほうふ まめ  
遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、  
せつゆうてき た  
積極的に食べましょう。

# ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で  
10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として  
栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中  
行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の  
日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



\*\*\*\*\*

Data で見る食育 ►►►

郷土料理や伝統料理を食べている頻度

|                  |       |
|------------------|-------|
| まいにち<br>ほぼ毎日     | 4.7%  |
| しきょう<br>週に3～5日程度 | 8.6%  |
| しゅうう<br>週に1～2日程度 | 14.8% |
| つうよ<br>月に2～3日程度  | 20.0% |
| つうよ<br>月に1日程度    | 15.0% |
| 2～3か月に1日程度       | 13.2% |
| それ以下             | 15.7% |
| まったく食べない         | 6.5%  |
| もしかりとう<br>無回答    | 1.5%  |

どうりょうり でんとうりょうり  
郷土料理や伝統料理をどのくらいの  
頻度で食べていますか？

つま  
月に1回以上食べている人 (小計)  
63.1%

こうとじょうり てんとうじょうり じぶんす ちいさげんてい  
郷土料理や伝統料理（自分の住む地域に限定  
にほんぜんこく きょうどうじょうり でんとうじょうり ふく  
しないで、日本全国の郷土料理や伝統料理を含  
む）を、どのくらいの頻度で食べているのかを  
聞いたところ、月に1回以上食べている人は  
63.1%でした。

農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(令和5年3月)より作成