



月目標：小 感謝して食べよう・中 食事と運動について理解しよう

Table with columns for Date, Main Dish, Dairy, Side Dish, Red Foods, Green Foods, Yellow Foods, and Energy Value. Rows include dates from 4th to 28th, with various food items and their nutritional values.

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

感謝して食べましょう

11月23日は勤労感謝の日です。いつも何気なく食べている食事は、たくさんの人たちの努力によって用意されています。また、生き物の命をいただくに成り立っています。

残さずいただくだけでなく、食器をていねいに扱うことなども作ってくれる方々への感謝につながっています。毎日欠かさず食べられることのありがたさを感じる一か月にしましょう。

献立を考える 栄養士さん  
物資を運ぶ人  
給食を作る 調理員さん  
当番の人  
食べ残しを整理する人  
小麦を育てる人  
パンを焼く人  
野菜や果物を作る人  
工場加工する人  
牛や豚やにわとりを育てる人  
牛を育てて牛乳をしぼる人

スポーツと栄養について  
持久力 : 主食+野菜+果物  
瞬発力 : たんぱく質+乳製品 ただし脂肪のとり過ぎにご用心  
バランス良く食べて、ベストパフォーマンスを自覚しよう!  
成長のため、体を動かすための両方の栄養を補うためには、より多くのエネルギーが必要。  
ご飯を食べる量が少なめだとスタミナ不足が心配。疲れを残さないように、運動のあとには糖質と水分補給をします。  
栄養が体のすみずみまでいきわたるようビタミン補給の野菜をとり、激しい運動による鉄の不足にも気をつけましょう。

運動の時の食事 エネルギー量のバランスが大切です  
食事とエネルギー量  
運動+生活で使うエネルギー量  
試合前後の食事は?  
試合前日  
当日  
試合後

主食(ごはん)を食べましょう

米は日本人の食生活に欠かすことのできない食べ物ですが、最近では肉や乳製品や卵などの消費量が増えているのに代わり、米の消費量が減ってきています。新米を食べられるこの時期に、お米のよさについて見直してみませんか?

ごはん一杯(150g)の栄養価  
エネルギー量 252kcal  
炭水化物 55.7g たんぱく質 3.8g  
脂質 0.5g 食物繊維 0.5g

ご飯にはエネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれているほか、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質が多く含まれています。一回の食事で4割以上のエネルギーを主食のご飯からとるのが望ましいといわれています。  
ちなみに、給食では5.6年生で一人180gのご飯の量が目安です。

稲穂1本でおおよそ100粒  
稲一株でごはんおおよそ1膳分  
米の漢字に込められた意味  
稲作は、春の田植えから秋の稲刈りまで、八十八といわれるほど、多くの手間をかける大変な仕事です。そのおかげで、私たちは中野市産のおいしいご飯が食べられます。最後の一粒までおいしく味わいたいですね。

「口中調味」を知っていますか?  
和食の食べ方として、ごはんとおかず・汁を交互に食べることを「口中調味」といいます。  
塩味のないご飯と、塩気や脂肪分のあるおかずと一緒に食べて口中でちょうどいい味に混ぜ合わせることで、ご飯を主食にしている日本人は、何気なくしている食べ方ですが、コース料理など一品一品が順番に出てくる欧米などの食文化には口中調味の習慣はありません。  
2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、この口中調味も私たちの食文化の一つです。  
最近、おかずをごはんと一緒に食べない「ばっかり食べ」をする子どもが多くなってきているといわれます。  
私たちの食文化を守るためにも、口中調味を心がけていきたいですね。

11月24日 和食の日  
11月24日は「いい日本食の日」とかけて、「和食の日」です。23日は、お米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。  
「和食」が平成25年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。  
単に、米を中心とした「日本食」だけでなく、季節ごと、地域ごとに自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」すべてを含めて「和食：日本人の伝統的な食文化」として世界から認められているのです。旬の食材を上手に取り入れた和食の良さを見直してみませんか。



給食センターのホームページはコチラから。献立表も見られます。

「食事のあいさつ」に込められた思い  
11月23日は「勤労感謝の日」  
「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか?  
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食が終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。