



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 food, milk, side dishes, red foods, green foods, yellow foods, and energy. Includes illustrations of various food items like salmon, chicken, and vegetables.

※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。

こんげつ もくひょう
~今月の目標~

しょう かんしゃ た
小: 感謝して食べよう

ちゅう しょくじ うんどう りかい
中: 食事と運動について理解しよう

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いて成り立っているのです。

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ります。毎日欠かさず食べられることのありがたさを考え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

工場で加工する人

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

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のご飯の量を目安としています。

お米の漢字に込められた意味

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

稲作は、春の田おこし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。

日本型食生活を見直そう!

2013年「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、あらためて日本食が世界から認められることとなりました。

日本人の平均寿命が長くなったのは、米飯を中心に、だしや発酵食品の良さを活かした調理法と、野菜や海藻、大豆製品、芋類などを多用したおかずの組み合わせで、食物繊維が豊富にとれ、油や塩分のとりすぎが抑えられる「日本型食生活」のおかげです。

和食の良さ

- 豊かな食材
- 一汁三菜



海、山、里のものと、地域に根ざした食材が豊富で、その土地ごとに、調理方法や使う道具まで、発達している。

和食の配ぜん



ごはんを主食に、汁物、主菜、副菜をそろえる食事は、食べすぎや塩分・油のとりすぎを防ぎ、バランスがよくなっている。

器、花や葉を使った盛り付け、旬の食べ物を使った料理など、四季の移り変わりを楽しめる。

1年間のさまざまな行事とかかわって、家族や地域で受け継がれ、自然の恵みである「食」を大切に生活している。

- 季節感
- 行事食

11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

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」だけではなく、季節ごと、地域ごとに自然を尊ぶ日本人の気質にもと基づいた「食」に関する「暮らし」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。

中野市にはおいしい食材がたくさんあります。「三里四方でとれたものを食べる」と言われます。給食でも中野市で育ち、生活するみなさんの体が喜ぶ、地元でとれたものをなるべく多く使うようにしています。

今年も多く生産者の方々から新鮮でおいしい食材を届けていただいています。お礼の気持ちを込めながらいただきます。



感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？

「いただきます」とは…

食用として出された動植物の命、自然の恵みを粗末にしませんという気持ちが込められています。「いのち」をいただいて、「いのち」を守っているのです。

「ごちそうさま」とは…

「ご馳走さま」の「馳走」は、走りまわるとい意味です。昔はお客さまが来ると、家にない食べ物を海や山まで探して準備をしなければなりません。「ごちそうさま」とは、「私のために走りまわってくださってありがとうございます」という意味です。

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。