

食育だより

令和7年11月号
戸田市立 小学校

毎月19日は
「食育の日」です!!

戸田市立学校給食センター

みなさんが毎日何気なく食べている食事は、生産者をはじめとして様々な人の働きがあってこそ! たくさんの苦労や努力によって支えられています。11月23日は『勤労感謝の日』です。この機会に、食べ物にたずさわっている方々について考えてみましょう。



Q. どうして食事の時にあいさつをするの?

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが含まれています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるためにかかわった多くの人への感謝の気持ちが込められています。



給食へ関わってくれた人にも、感謝の気持ちを持とう



「食べたことがないから」「苦手だから」等の理由で給食を残していませんか?

生産者さんの他にも食材を運んでくれた「配送業者さん」、季節や栄養バランスを考えた献立を作る「栄養士さん」、調理や食器の後片付けをしてくれる「調理員さん」、など多くの人が関わって初めて「給食」としてみなさんの前に登場しています。

食材と、「給食」を作るために関わってくれた人たちへの感謝も込めて、まずはいつもより一口多く食べられようになるといいですね。

11月24日は いい和食の日 世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食; 日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、自に見る形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

新米も登場しご飯がおいしいこの季節、和食のすばらしさに今一度目を向けてみましょう。
和食の特徴

① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	② バランスがよく、健康的な食生活
③ 自然の美しさの表現 	④ 年中行事との関わり



かぜにご用心!

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

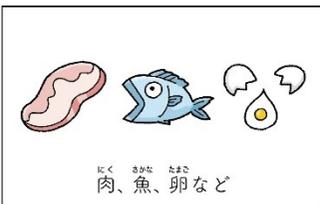
- ① 手洗いうがいをする
- ② しっかり栄養をとる
- ③ 十分な睡眠をとる
- ④ マスクをつける
- ⑤ 人ごみを避ける
- ⑥ 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に 積極的にとりたいた栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品

