給 食 だ よ り　１１月

都立農産・南葛飾高等学校グループ

健康な体をつくりましょう

もみじやいちょうの葉も赤や黄色になってきました。風に舞う木の葉が冬のおとずれを告げています。さむーい冬。朝、起きるのがつらくなりますね。寒さに負けないで元気にすごしましょう。

なかなか起きられず、朝食を食べられない人はいませんか。健康な体は毎日の食事でつくられます。好き嫌いをなくし不足しがちな栄養素をたっぷりとって健康な体をつくりましょう。

感謝の気持ちで食事する

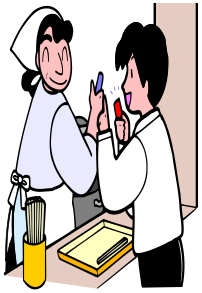
1　食器を大切にしましょう

私達は毎日の食事で、いろいろな食器に盛り付けられている料理を食べています。給食も料理の種類によって、食器の種類を変えています。

皆さんの家では、陶磁器の食器を使っていますね。給食も一部の食器を除いて、陶磁器を使用しています。これまでの給食では数多く食器を扱うため、軽くて損傷の少ないメラミンという材質のものが多く使用されていました。

しかし、最近では望ましい食習慣の育成のため、この陶磁器を使用する学校が多くなっています。本校も食事の形態にあった食器で給食を提供しています。ただ、この陶磁器は返却する際に乱暴に扱うと破損します。取り扱いに十分注意しましょう。また、トレー(お盆)やはし・スプーン・フォークなども食器の仲間です。

2　調理員さんに感謝の気持ちを



皆さんが毎日食べている給食は、調理員の方々が暑い日も、寒い日も、汗をかきながら一生懸命、心を込めて作ってくれたものです。いつにも増して、「いただきます」、「ごちそうさま」、など挨拶をしましょう。

健康の維持・増進には、食事は一生涯なくてはならないものです。

単にお腹がすいたから食べるというのでなく、食べることを通して、調理する人への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食生活を大切にしましょう。

3　食べ物の収穫について

日本の食料の自給率は、世界各国に比べて著しく低く、2021年度の食料自給率は、わずか34%です。

それでも国内には約290万戸の生産農家が、農産物を供給しています。この生産者がつくる農産物の品目は多種多様です。１つの農産物をつくるにも直接・間接的に何百万人もの人の手がかっているのをご存じですか。

私達が日常生活を支障なく行えるのは、多くの人々の活動が展開されているからです。私達の健康で安全な食生活のために働いている人々に、感謝の気持ちを持ちましょう。

１１月８日は「いい歯の日」です

いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保つことは大切です。よくかんで食べる習慣をつけましょう。

給食では「かみかみメニュー」として、かみごたえのある食材を使った料理を何点か提供します。楽しみしてください。