



給食だより

令和5年10月27日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっどび、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。

給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、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勞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。



感謝の気持ちを込めて残さず食べよう

食事は、食にかかわ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しましょう。

ユネスコ無形文化遺産 登録から10年 和食 日本人の伝統的な食文化

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。

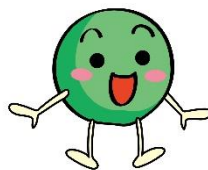


🍃🍃🍃 白菜の仲間は何?

- ① レタス
- ② こまつな
- ③ ほうれんそう



🍲 食物繊維が豊富な豆



大豆や小豆、いんげんまめなどの豆類は、食物繊維が多く含まれている食品です。食物繊維は、便秘を予防したり、糖の吸収を遅らせたりします。食物繊維が豊富な豆を、積極的に食べましょう。

①はレタス、②はこまつな、③はほうれんそうです。正解は②です。

ワンダフル給食プロジェクト

28日(火) ・きりたんぽ ・畑のキャビアと菊のおひたし ・抹茶とチョコの蒸しケーキ

きりたんぽは商工観光課からの無償提供です。畑のキャビアとは「とんぶり」です。ホウキギの実で食感や見た目がキャビアみたいなので、畑のキャビアと呼ばれています。ちなみに、ホウキギは「コキア」とも呼ばれています。

