

NEWS FROM LUNCH

令和2年11月号
渋谷区立松濤中学校

11月に入り、朝夕の寒暖差が大きくなりました。空気が乾燥していて、風邪もひきやすくなります。後期中間考査も控えている今こそ、感染症対策とバランスのとれた食事で、健康な身体を作りましょう！



食事は生き物の命をいただくこと



みなさんは食事をするとき、食べ物に感謝していますか？「いただきます」「ごちそうさま」とは言うものの、その言葉の意味を込めながら言っている人は少ないのではないかと思います。

私たちが日々口にしている食べ物は、ほとんどがもともと生きていたものばかりです。牛や豚、鶏などの動物や魚の命、そして米や野菜といった植物の命をいただいています。スーパーなどで購入できる食材は、農畜産業として育てる生産者がいます。つまり、育てた命を私たちが生きるために提供してくださっているのです。

そして、育てた命を加工する人、販売する人、料理する人がいることで、毎日の食事に困ることなく生活ができています。

毎回の食事の時には、食べ物となる生き物をはじめ、食事に携わる様々な人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をするように心がけましょう。



日本人の長寿の秘訣は・・・

日本の平均寿命は、男性・女性ともに過去最高を更新し、世界でも上位にいます。日本が長寿国である理由は、ご飯を中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた日本型食生活が関係しているといわれています。

健康寿命（病気や寝たきりなどにならず、元気に過ごせる寿命）をより長くするためにも、今の食生活を見直し、日本型食生活を取り入れていきましょう！



11月24日は和食の日

「和食の日」は、平成24年11月24日（良い日本食）に制定されました。そして、「和食」は「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」であるとして、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

今月は日本人の伝統的な食文化について見直すため、和食料理人の方が考えた主菜を取り入れた和食給食を4回提供します！また、1月にも和食給食を実施予定ですので、お楽しみに！

和食給食 実施予定日と献立

11月6日（金）	ぶりの塩焼き
11月12日（木）	鶏天の胡麻だれがけ
11月17日（火）	サバの味噌煮
11月24日（火）	豚バラ肉の甘酢煮

全国の郷土料理と世界の料理

11月16日
大分県メニュー

- とりめし
- こんにゃくと芋がらの白和え
- すすり団子汁
- 牛乳

11月27日
埼玉県メニュー

- ご飯
- ゼリーフライ
- 長ねぎとささみの和え物
- かわじま呉汁
- 牛乳

11月11日
カナダメニュー

- モンティクリスト
- サーモンのオープン焼き
- カラフルサラダ
- トマトの野菜スープ
- コーヒー牛乳

2019年1月から始まった全国の郷土料理を取り入れた給食が2020年11月で23都府県の郷土料理を提供できました！残り半分もお楽しみに…！