

給食だより11月

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られ、美味しい秋の実りがたくさん出回る季節ですね。家族で食卓を囲み、食べ物について会話してみるのはいかがでしょうか。食材の名前や産地、旬や栄養のことなど、どんな話題も食育につながります。食べ物やそれに関わる人たちに感謝しながら、楽しく食事をしましょう。

11月24日は和食の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。世界に誇る日本の食文化について、一人ひとりが認識を深め、その大切さを再認識するきっかけとなるよう願いを込めて、11➡”いい” 24➡”日本食” 「いい日本食＝和食」という語呂合わせから制定されました。



に関心をもってみよう！

日本近海にはなんと約4200種の海水魚が生息していると言われています。この豊富な魚種は、「魚」と「野菜」を中心とした和食を定着させ、健康的な食生活の基盤を築きます。しかし、近年はライフスタイルの変化や調理時間の短縮化により、日本人の魚介類消費量は減少傾向にあり、「魚離れ」が深刻な問題となっています。子どものうちから食べ慣れることや旬の魚のおいしさを知ること、和食への理解を深め、魚の良さを感じてみましょう！

魚に多く含まれる栄養素

たんぱく質

体を作る栄養素！
魚からは、体内で合成できない「必須アミノ酸」が摂れる。

ビタミン

青魚に多く含まれ、疲労回復効果や健康維持、動脈硬化やがんを引き起こす悪玉活性酸素を抑制する効果がある。

タウリン

目が良く見えるようになり、脳の発育を促す。

カルシウム

歯や骨を丈夫にし、身体機能の調整を行う。

DHA ・ EPA

脳の働きを活発にし、記憶力を高める。また、血栓をできにくくして動脈硬化や心筋梗塞などのリスクを下げる。