

給食だより

令和3年度 11月号

氷見市学校給食センター

◇今月は「富山県食育推進月間」です。地元農産物や県内産食材を積極的に使用した学校給食を実施しています。

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋の頃は暑い夏の間失われたビタミンやミネラルを多く含む、果実やきのこが旬を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、種実、脂ののった魚は旬を迎え、冬の寒さに備えようとしています。秋に食欲が増すのはとても自然なことなのです。「みのりの秋」を給食でも子どもたちに伝えていきたいなと思います。

食育ピクトグラム

「ピクトグラム」とは、日本語で「絵文字」や「絵ことば」という意味です。オリンピックでも広く知られるようになりましたね。農林水産省からも、「食育」を身近なものとして感じ、実践してもらうことを目的として、12個のピクトグラムが公表されています。自分がどのくらい食育が実践できているのか、このピクトグラムでチェックしてみましょう。

1 みんなで楽しく食べよう



家族や仲間と、会話をしながら食べる食事は、心も体も元気にします。

2 朝ごはんを食べよう



朝食を食べることは、健康的な生活習慣につながります。

3 バランスよく食べよう



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスのよい食生活になります。

4 取りすぎないやせすぎない



適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。

5 よくかんで食べよう



よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

6 手を洗おう



食品の安全性や健康管理についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動できる力を養いましょう。

7 災害にそなえよう



いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

8 食べ残しをなくそう



環境に配慮した農林水産物・食品を計画的に購入し、食品ロスの削減を進めましょう。

9 産地を応援しよう



地域でとれた農林水産物や国産の食品を消費することで、経済が活性化し、環境負荷を低減します。

10 食・農の体験をしよう



農林漁業等の体験活動を行うことで、食や農林水産業への理解が深まります。

11 和食文化を伝えよう



地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にすることで、次の世代へ継承されていきます。

12 食育を推進しよう



生涯にわたって心も体も健康であるために「食」について考え、取り組みましょう。



食育は、よりよい世界を目指す国際目標である「SDGs」のゴール目標に関連しています。ご家庭でもぜひ取り組んでみて下さい。