

給食だより 令和6年度 3号

焼津市学校給食センター



いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。健康的な栄養面だけでなく、季節感や自然の美しさを上手に取り込んだ日本の和食は、世界的にも注目されています。

＊ ＊ 和食の特徴 ＊ ＊



多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



自然の美しさや季節の
うつろいの表現



健康な生活を
支える栄養バランス



正月などの年中行事
との密接なかかわり



「だし」とは、食材のうま味を引き出した汁のことで、和食の味の基本になっています。かつお節やこんぶ、煮干し、干しいたけなどの天然の素材を使った「だし」は、香りがよく、うま味や栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。そのため「だし」を上手に使うことで、味付けを薄めにしてもおいしく感じ、塩分や糖分をおさえることができます。

＜和食の日にちなんだ献立＞

ごはん わかめふりかけ 牛乳 あじのこうじ焼き 大豆の磯煮 豚汁

食育の取組みを
紹介します



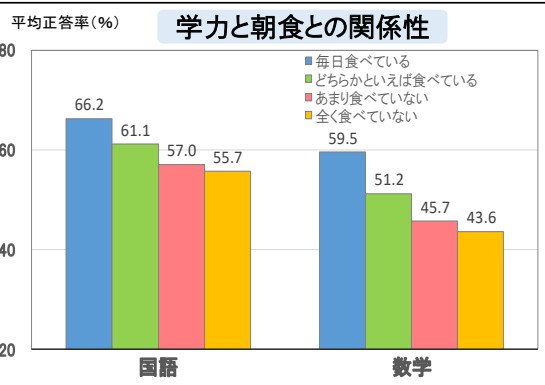
和田中学校 1年生

学級活動「成長期に必要な朝食について考えよう」

朝食が一日の活動に不可欠な食事であり、成長期に必要な食事ということを理解し、今後の生活に活かそうとする意欲を持つことを目標として授業を行いました。



朝食摂取の有無と、試験結果との関係を示したグラフを読み取り、朝食摂取の効果について話し合いました。



文部科学省「令和3年度 全国学力・学習状況調査 報告書」より

朝食を習慣的に食べると、
学習効果が高まるんだ！

＜授業後の生徒の意見＞

- ・主食、主菜、副菜がそろった朝ごはんを食べられるように工夫していきたい。
- ・今朝ご飯を食べていなくて、朝ごはんを食べないと集中力がつかないと聞いたから、これからしっかりバランスのよい朝ごはんを食べたい。
- ・炭水化物が脳の栄養分「ブドウ糖」になることは知らなかったし、何より朝食で学力に差がつくとは思っていなかった。
- ・理想の朝ごはんについて、楽しく考えることができた。
- ・また似たような授業を受けたい。



これからの生活に
意欲的な意見を持つ
生徒が多かったです。

忙しい朝ですが、
ご家庭でもご協力
をお願いします。

