



令和6年度第7号
10月30日発行

川口市立新郷小学校

いただきます

食育だより 11月

彩の国ふるさと学校給食月間

彩の国ふるさと学校給食月間は、食育月間の6月と収穫時期の11月に学校給食での地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材への理解を通してふるさと「埼玉県」への愛着を深めることなどを趣旨として実施されています。川口市でも埼玉県産の食材を使用した献立をたくさん入れて、秋の味覚を楽しんでもらいたいと思っています。新鮮で安全な埼玉県産食材を使うことで安心感も一緒に味わってください。

おっきりこみ

ゼリーフライ

彩の国納豆

埼玉県産新米

きゅぼらんパン

川口いちごゼリー



**埼玉県のおいしいものが
給食に登場します！**



鉄骨いなりちらし

ソース焼きうどん

みそポテト

11月10日は川口の日。
「きゅぼらんパン」や
「川口いちごゼリー」、
「川口ポテトコロッケ」も登場
するきゅぼ！

和食のよさを知ろう！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」の日です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーでバランスのとれた栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から大きな注目を集めています。

和食の4つの特徴

<p>多彩で新鮮な食材と 素材そのものの味を生かす調理</p> <p>南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がる国土からは、四季の推移とともに多彩で豊かな食材がもたらされます。さらに素材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達しています。</p>	<p>栄養バランスのとれた 健康的な食事</p> <p>「ご飯」を主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、だしの「うま味」を生かし動物性油脂の使用を控えた、日本人の長寿、肥満防止に役立っています。</p>
<p>自然の美しさを表現</p> <p>食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にします。料理だけでなく、季節に合った調度品や器を用いたりして、季節感を楽しみながらいただきます。</p>	<p>年中行事との関わり</p> <p>日本の食文化は年中行事と密接に関わりながら育まれてきました。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。</p>

地産地消

【地産地消】とは、地域で生産されたものを、その地域で消費する活動のことです。「地産地消」には、次のようなメリットがあります。

- 新鮮な農産物が食べられる
- 生産者の顔が見えやすいため、安心して安全な食の選択につながる
- 流通コスト（輸送費用）が削減できるので、価格が安くなる
- 地域の伝統ある食文化を守ることができる
- 輸送に伴う二酸化炭素など温室効果ガスの排出が少なくなるので、環境にやさしい

