

スクールランチ 11月



11月24日は**和食の日**、11月は**和食月間**です！

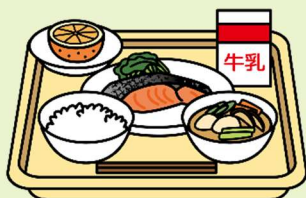


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？

給食から学ぶ 和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化

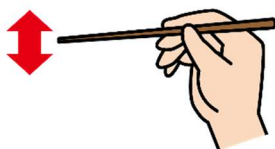


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

① 1本のはしを、
えんぴつを持つように、
親指・人差し指・中指で
持つ。



② 「1」の字を書くよう
に、たてに動かす。



③ 親指の付け根から、も
う1本のはしを通し、
薬指で支える。



④ 上のはしだけを動かして、
はし先を開いたり
とじたりする。



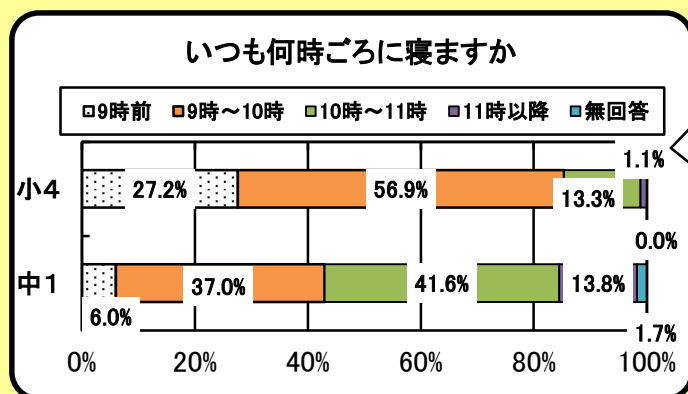
下のはしは
動かしません。

はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。

毎日の食事を使い方を練習していきましょう。

小笠の食生活を考えよう

～ 11月「よい睡眠のために食生活を見直そう」～



小笠地区学校保健会 令和8年度食生活アンケート結果より

(対象：小4・中1 児童生徒 2,982 名回答)

私たちの脳は眠っている間に、勉強したことを整理したり、記憶したりしています。体も大きく成長します。「セロトニン」は、乳製品や大豆製品、卵に多く含まれ、朝、食べることで、夜「メラトニン」という睡眠ホルモンに変わります。これらの食品を朝食に取り入れられるといいですね。



朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

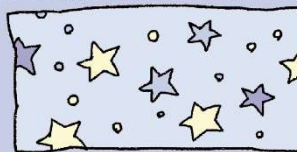
人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

自分でコントロールしよう

体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためにより睡眠をとりましょう。