

# 11月食育だより

令和4年10月28日  
小金井市立小金井第二中学校  
校長 栄 養 士

11月23日は **勤労感謝の日** 感謝の気持ちをもって食べよう。

## 勤労感謝の日って？

私たちの生活は、多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れてはいけません。そして、その感謝の気持ちを身近な人に、伝える日です。

## 「食事 給食」という観点からも、勤労感謝の日を考えてみよう。

勤労感謝の日は、もともとは、収穫を感謝する習慣から始まっています。

何気なく、毎日食べている食事ですが、その背景には多くの人関わっています。

特に、コロナ禍<sup>か</sup>の中では、食べ物を生産する上でも、食事を作る上でも、多くの人<sup>が</sup>が悩みながら、それでも、おいしい給食を！と、作ってきました。



「いただきます」「ごちそうさま」はもともと、命をいただくことに感謝するという意味です。作ってくれた人への感謝も込めて、言ってみよう。食べ方もいつもより丁寧<sup>ていねい</sup>になると思います。

## まずは、お家の人に 感謝を伝えよう！

毎日、みんなが安心して給食を食べることができるのは、保護者の方のおかげです。給食だけでなく、毎日の食事と同じです。

## 感謝の気持ちの伝え方はいろいろ！

「いつもありがとう」と面と向かって言うのは、なかなか照れくさいこともあると思います。しかし、食事の中には、感謝を伝えるチャンスはいっぱいあり、伝え方は色々あって良いと思います。例えば、...



普段から、きちんと感謝の気持ちもち、お手伝いなどを大切にしている中学生も多いと思います。勤労感謝の日、食事から「ありがとう」と伝えることも意識してみてください！

# 11月24日は「和食の日」 和食の魅力を再発見しよう！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録された「世界遺産」です。  
和食が評価されたのは、次の4つの価値です。



健康的な価値＋おいしさ ⇒ 世界的な評価へ！

お米と魚を中心とした和食には、病気を予防する健康的な価値があると世界的に評価されました。それは、今、持続可能な社会の実現には欠かせない目標（SDGs）の理念でもあります。しかし、いくら健康によいと言われても、「おいしさ」がないと持続性はありません。



わしょく か はん  
和食に欠かせない「ご飯」

だしをいかしたうまみ

四季をとおした旬の食材

魚をおいしく食べる郷土料理

それを両立させている和食が地球の未来にも関わる問題解決にもなると注目されています。

給食で、日本中の郷土料理を旅しよう！

11月の給食では、日本各地の郷土料理を用意しました。

日本全国と小金井の旬の食材を使用した

郷土料理を紹介しながら、和食の健康とおいしさの魅力にせまります！

全国各地で大切に育てられている新米も取り入れます。

産地によって、お米の特徴を感じてもらえると思います。

ぜひ、その土地を訪ねた気分  
お米のおいしさを実感  
してください。

全国で水揚げされる旬の魚介  
養殖技術も世界トップクラス！

お米も北海道から九州まで、今は全国で栽培されています。

