

きゅうしょく がつごう 給食だより 3月号

ねん がつ にち
2025年2月27日
みなみのがわしょうがっこう
南野川小学校

寒い日もまだまだ多いですが、暖かい日も増えてきましたね。お日様が出ている日は日向にいますと、ほかほかとしてなんだか嬉しくなります。その分、寒い時との気温差も激しいので体調を崩しやすい時期でもあります。沢山食べて、寝て、遊んで元気に過ごしてほしいと思います。

がつ こんだて 3月の献立から

6年生が卒業を迎える月なので、子どもたちの喜び献立を多く取り入れました。

○行事食 『ひなまつり』

4日(火)ちらしごはん(ごはん) きざみのり 牛乳 ぶりのたつた揚げ やよい汁 ひなあられ

○新献立

14日(金)ちくわのカレー揚げ：カレー粉を合わせた衣を、ちくわにつけて油で揚げました。

○季節の食品

キャベツ たまねぎ なら パセリ しらす ひじき わかめ デコポン

にほん こめ 日本のお米について

皆さんはお米は好きですか？パンの方が好きという声もあるかと思いますが、日本語ではお米を炊いたものを「ごはん」、食事自体のことも「ごはん」と呼びます。これはお米も食事と同じ呼び方をする程に、お米が日本の食事に根付いたものであるということが由来とされています。また「米」の漢字は「八十八」という文字から作られたと言われています(図1)。これはお米が出来上がるまでには「88回もの手間が掛かる」という意味があるようです。そんなお米の消費量は減少が続いています。

昭和37(1962)年の一人当たりが1年間に食べるお米の量は118.3kgと多くのお米を食べていました。それが令和3(2021)年には半分以上も減少してしまい50.7kgにまでなりました。この減少には食の多様化、少子高齢化、世帯構造の変化などが原因と考えられています。

現在、給食では平均して週に3回以上がお米を炊いた米飯給食が出ています。また今年度ではお米不足による「令和の米騒動」もありましたね。人件費や肥料代が高くなってること、現在もお米の価格は高いままです。しかし、お米は古くから日本の先人たちに愛されてきました。なのでこれからも私たちの食卓に登場してほしいと思います。

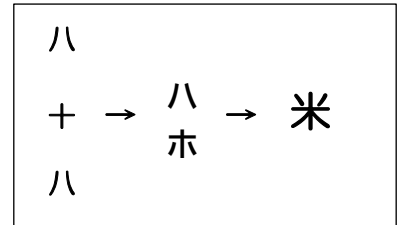
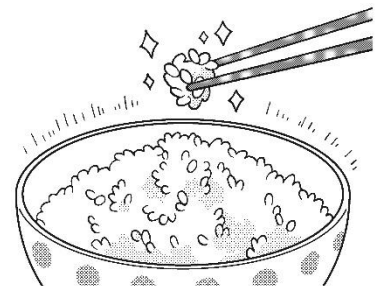


図1 - 米の漢字が出来上がるまで



©少年写真新聞社2023

進級・進学に向けて

早いもので新年度の2025年4月がすぐそこまで近づいています。気温差も大きく体調を崩しやすい時期でもあり、春休みに入ると生活リズムも乱れやすいかと思えます。ここではそんな中でも元気で楽しく過ごせるように「食生活指針」を掲載します。食生活指針とは国民一人ひとりが、より健康で、より良い生活ができるよう、また食料が安定的に供給できるようにすることを目的として作られました。ぜひ日常に取り入れてみてください。

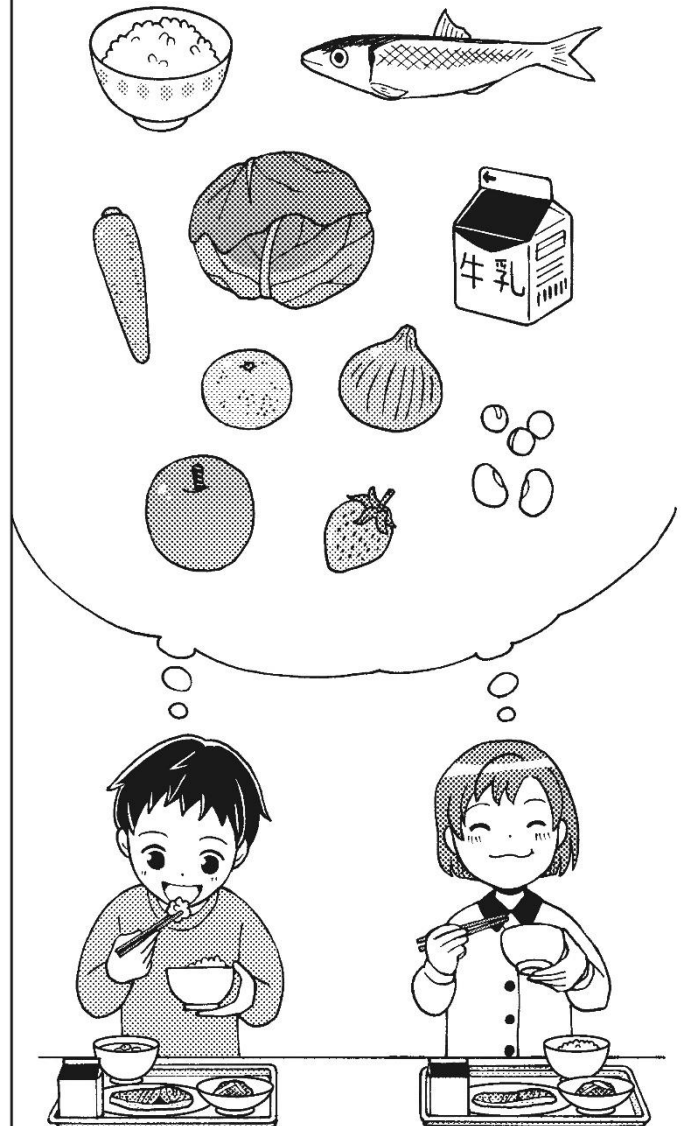
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。