

給食だより 第3号

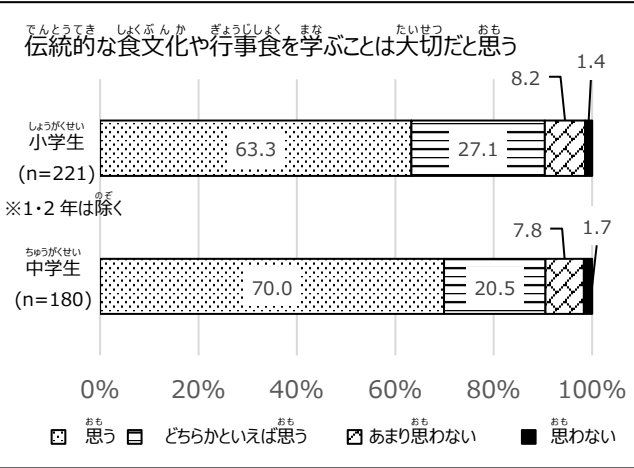
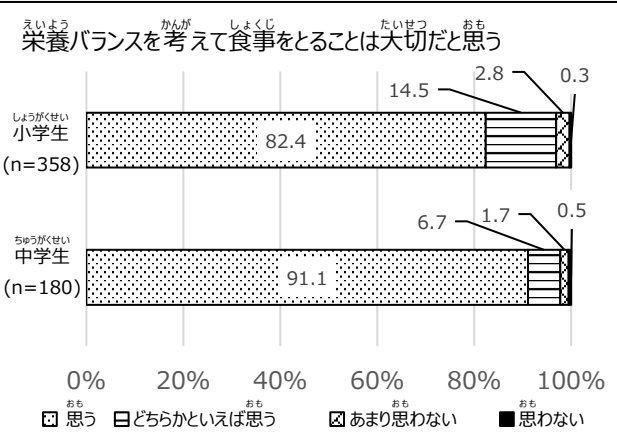
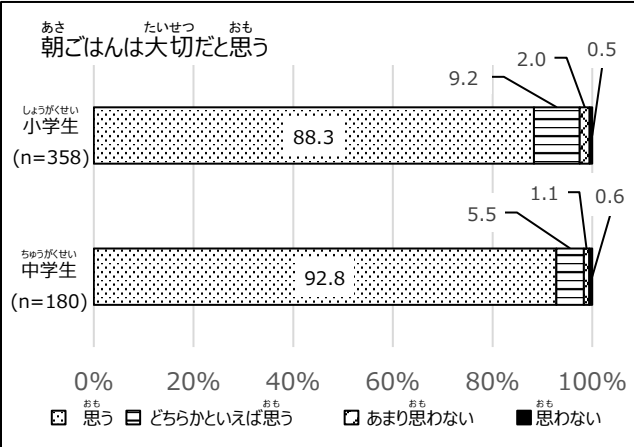


令和6年12月10日 発行
総社市地食べ学校給食センターえがお

朝晩の冷え込みが厳しくなり、日ごとに冬の深まりを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、食事・運動・睡眠を心がけ、健康管理には十分に気をつけながら過ごしましょう。

食に関する意識調査を行いました

※市内一部の小中学生を対象



結 果

朝ごはんを大切だと思う人は、どちらかといえば思うを含めて小中学生ともに約98%でした。

栄養バランスを考えて食事をとることは大切だと思う人とどちらかといえば思う人を合わせて、小学生約97%、中学生は約98%でした。

伝統的な食文化や行事食を学ぶことは大切だと思う人は、小学生は60%台に留まりました。どちらかといえば思うを含めると小中学生ともに約90%でした。



給食センターでは1日約7500人分の給食を作っています。

お味噌汁は1つの釜で何人分作ることができるでしょうか？

- ① 約500人分 ② 約750人分 ③ 約1000人分

日本の食文化「和食」について

日本人の伝統的な食文化である「和食」が、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されて昨年で10年が経ちました。和食は、豊かな自然の恵みを活かし、世代を超えて受け継がれてきた慣習であることが評価され、世界でも注目されています。

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

山や海、川などの豊かな自然の中でとれる鮮度のよい食材を、素材の味わいを活かしながら調理します。

②バランスがよく、健康的な食生活

一汁三菜を基本に構成されている和食は、理想的な栄養バランスとされています。また、うま味がぎょう縮された「だし」を使うことで、減塩につながっています。

③自然の美しさの表現

食事の中で季節感を楽しむために、旬の食材を使用したり、季節の花や葉などで飾り付けをしたりします。また、食材や料理に合わせて器を変えることも特徴です。

④年中行事との関わり

正月などの年中行事の際に、家族や地域の人々と食事を共にすることで、きずなを深め、食文化を受け継ぎました。

和食の特徴

学校給食で実践している和食の取組

ご飯と主菜、副菜、汁の物などをそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食材を使う	食事のときに「いただきます」、「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる※

味噌汁などの汁物は、回転釜といくつかの釜で作り出しています。

※1000人分

※小学3年生の学級活動で、栄養教諭と一緒に正しいはしの持ち方について学習しています。