



11月食育だより

～フィリソシンカ～



令和4年10月発行
 北谷町立学校給食センター
 〒904-0103
 北谷町字桑江566番地1
 TEL 936-3269
 FAX 936-6896
 栄養教諭 葛原 桂子
 学校栄養職員 花城 杏奈



11月15日の七五三は「七歳・五歳・三歳」の子供の成長を祝う日本の年中行事です。
 昔は今のよういろいろな種類のお薬や病院がなくて病気などにかかりやすく7歳までは
 特に病気にかかりやすいとされていました。

これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参ります。

『これからもみなさんが健康で元気に大きく成長しますように♪』

- *三歳(男の子 女の子)・・・「髪置き」紙を伸ばし始める
- *五歳(男の子)・・・「袴着」男の袴を着る
- *七歳(女の子)・・・「帯解き」女の着物帯を装い始め

という昔ながらの日本の文化に触れるのもイイですね！



☆給食目標☆
 食事のあいさつをしよう
 ☆栄養目標☆
 季節の食べ物について知ろう

芋の日 いい芋の日 11.16 imo-day

11月16日はいもの日です。
 イモ、カンショは今からおおよそ400年前に嘉手納町出身の野國總

によって、中国から日本へ初めて持ち込まれたといわれています。
 沖縄県では8年前に「いもの日」を制定し、カンショの生産振興や消費拡大のためのPRをしてきました。

戦後の食料難を支えたカンショは食生活の変化とともに生産は減少し、近年県内での収穫量は年間4500トン前後です。沖縄県では、加工品やお土産用のお菓子類によって県産カンショの認知度が全国的に高まっていることから、今後も「いもの日」が広まる期待をしています。

イモには食物繊維や体のエネルギーになる栄養素が詰まっています。また、カリウムも多く含まれているので、体に入った余分な塩分を外に排出してくれる働きもあります。



「和食」を見直そう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
 ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



(一社)和食文化国民会議・制定