



秋もあっという間に過ぎ、一気に寒さがきびしくなりました。これから始まる寒い冬を乗り切るために、しっかり3食食べて、体温をあげて、元気にすごしましょう。



11月24日(金)は「いい日本食」の語呂合わせで、「和食の日」とされています。

(一社)和食文化国民会議・制定

「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。自然を大切にする日本人の心が育んだ世界共通の財産です。日本の食文化の大切さを、改めて考えてみましょう。

### 家庭で実践したい「和食」の取組

<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------



11月24日(金)の給食は、玄米ごはん、牛乳、さばのみそ煮、豆腐汁、ゆかり和えと和食の献立になっています。

### ◆◆◆11月13日(月)～17日(金)は、美祢市や山口県の食材をたくさん使った地場産給食週間でした!◆◆◆

この一週間で、美祢市産の食材をたくさん給食で使いました。地元で作られている食材を改めて知ってもらいきっかけになったと思います。

<p>地場産食材がもつ5つの良さ</p>	<p>《1 新鮮でおいしい》 近いからすぐ手に入る</p>
<p>《2 安心・安全》 作った場所や作った人の顔がわかる</p>	<p>《3 食文化を知れる》 郷土料理の発祥を知ることにもつながる</p>
<p>《4 地元を知ってもらうきっかけになる》 地域の農業を活性化にもつなげられる</p>	<p>《5 環境にやさしい》 移動距離が少ないとCO<sub>2</sub>の排出量が少ない</p>

## 11月15日(水)に第1回市内統一献立を実施しました

11月15日(水)は、美祢市の全ての小中学生が同じメニューを食べる「美祢市統一献立」の日でした。

今年度の統一献立は「麦」をテーマに市内の栄養士で献立を立てました。第一回目は、美祢市産の麦を使った麦みその「ふるさとみそ汁」が登場しました。

また、美祢市の学校給食では、いつも「晴るる」という品種のお米を使用していますが、この日は新米の「きぬむすめ」を使用しました。

お米だけでなく、秋吉台高原牛、キャベツ、こんにゃく、さつまいもも美祢市でとれたものを使用しました。

今紹介した食材はすべてJA 山口県美祢統括本部さんより子どもたちのためにと無償で提供されました。



牛乳・白ごはん・肉大根・  
ふるさとみそ汁・みかん・みねどんのり

## 伊佐中学校の3年生に「勉強と食事の関係」についてお話をしました。



10月26日(木)伊佐中学校の3年生を対象に「勉強と食事の関係」についてのお話をしました。記憶力につながる栄養素とその食材を紹介し、間食におすすめの食品も紹介しました。お話の最後には「間食におすすめの飲み物はありませんか?」「食べ過ぎはよくないですか?」など、たくさんの質問を頂きました。とても真剣にそして意欲的に話をきいていた3年生、受験勉強まっただ中ですが、3食しっかり食べて健康に過ごしてほしいと思います。

## 麦川小学校 給食の風景より



この日の給食に使われていた「大豆ミート」を触っている様子



11月10日(金)麦川小学校へ巡回訪問に行き、「地場産食材の良さ」についてのお話をしました。麦ごはんの麦が山口県産のものを使っていることに児童たちの感心が高かったように思います。

また、この日の給食に使用した肉のような大豆加工品の「大豆ミート」を実際に触ってもらいました。「きなこのにおいがする」「思っていたより硬い」など様々な感想を聞くことができました。

## 感謝の心を大切に

11月23日(木)は勤労感謝の日です。

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。

心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。

