



# 給食だより



家族みんなで読みましょう。

まいにち たべよう  
あさごはん

令和3年11月号

柳井市立学校給食センター



冬至に向かうこれからの時期は、夜明けが遅く、朝の気温も10℃以下という寒い時期になります。

「もっと寝ていたい」「布団から出るのが嫌だな」と思うのは大人も子どもも同じです。これからの寒い時期だからこそ、早寝・早起きをして、しっかり朝食を食べる生活習慣で、一日を有意義に、元気に過ごしてほしいです。

## 自立した大人になるための 3つのキーワード

—「しっかり朝食を食べる」ことを習慣化する方法—

1つ目

めざましセットで  
自分で起きる

起きる時刻を自分でセットし、自分で起きる方が気持ちよく起きることができます。

家族に起こしてもらっている人

「自分で起きる」ために、  
例えば、

- ①起きる時刻の10分前、
  - ②起きる時刻 と、
- 2段階で、アラームをセットして  
人を頼らず、自分で起きよう！

2つ目

夕飯前に明日の用意

「明日の用意」とは、宿題をすます、日課をそろえる、翌日に着ていく服をそろえるなどです。中学生で「夕食前まで」は難しいですが、「夕食前」というのは小学生の目安時刻です。夫婦共働きの御家庭の夕食時刻が7時(19時)から8時(20時)位とすると、夕食を食べ始める前までに宿題を済ませ、日課をそろえておくと、8時にはお風呂に入ることができ、翌日着ていく服を揃えておくと9時(21時)に就寝することができます。

小学生は9時(21時)までに布団に入ることができると、翌朝6時までの就寝で9時間の睡眠時間を確保することができます。

前日、宿題と日課を何時までに揃えられるかが翌朝の生活時刻にも影響します。なので、学校から帰って、すぐに宿題を済ませることが大事です。

3つ目

自分でそろえよう  
あか・きいろ・みどりの  
食べもの

「あか・きいろ・みどりの食べものがそろった食事」というと、「給食」です！給食は牛乳や果物もついているので、「スーパー朝食」の見本です。朝食を食べながら、あかの食べもの、きいろの食べもの、みどりの食べものがそろっているか確認しながら食べましょう！

# ♥ 11月分の給食から「新米」のごはんが食べられます♥

11月の給食から、新米（山口県産の「コシヒカリ」）になります。

令和2年の山口県産の米の収穫量がトビイロウンカによる被害で少なかったため、今年は1か月早く「新米」のごはんが食べられます。

スーパーなどの店頭でも、「新米」の表示※が目立つようになりました。

お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。お米からできている食べものを下記にご紹介します。

## お米からできるもの



※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。

## 11/8 いい歯の日



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



## 「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。

柳井市の給食でも、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理の「けんちょう」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。



## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



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



ごはんと汁物、主菜、副菜をそろえる



伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる



旬の食べ物を味わう

