

ぱくぱく通信



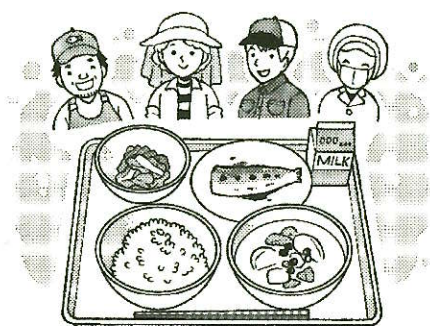
令和7年11月
大東市立深野中学校
栄養教諭 中川

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、出産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

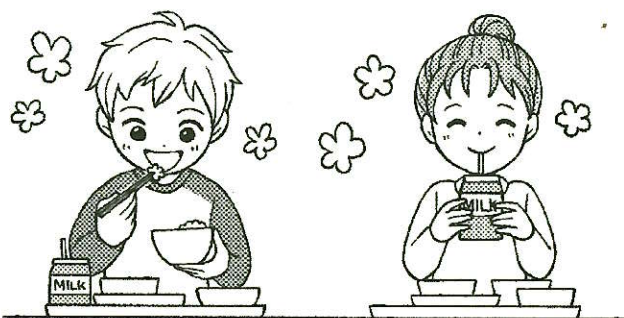
給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



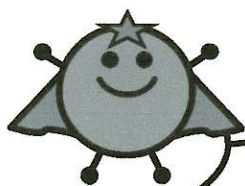
感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べきれずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

感謝の気持ちを伝えましょう！

配膳員さんなどに、感謝の気持ちを伝えてみませんか。お弁当や食缶を片付ける時に伝えたり、手紙を書いたりしてみましょう。



地域の食べ物を
食べよう！

地産地消！

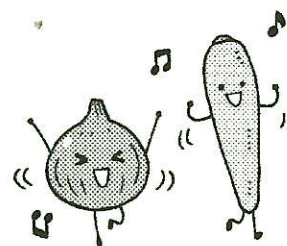
地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう。



地産地消 のよい ところ

新鮮で安心

生産量が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



日本の食料自給率は37%です

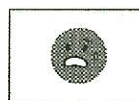
カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86%

スイス 51%

日本 37%

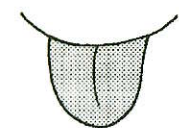


※カロリーベース 出典 農林水産省「食料自給率」(日本は2020年度、それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%(カロリーベース)と、世界の国と比べてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどのようにすればよいのかを考えてみましょう。

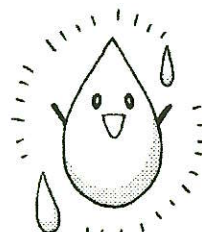
11月8日は いい歯の日

味がよくわかる



よくかむと体や脳によいことがたくさん

唾液がよく出る



食べ過ぎを防ぐ



脳の働きアップ



消化を助ける

