

11月給食だより

2023年 聖星保育園



秋が深まり、野菜や果物が美味しい季節になりました。給食でも、きのこや芋類、りんごなど旬の食材を多く使用しています。給食が食欲の秋、さらには読書やスポーツの秋にもつながるように、自然の恵みに感謝しながら、栄養豊富な給食を作っていけたらと考えています😊

11月の行事と献立について



11月には、9日と10日に感謝祭、24日が「いい(11)日本食(24)」の語呂合わせから和食の日などがあります。秋の恵みや食べられることにありがとうと思える心を育めるような取り組みを行いながら、給食を通して和食の良さも感じてもらえたら嬉しく思います。



☆9日(木)感謝祭礼拝、10日(金)感謝祭祝会☆

感謝祭祝会のメニューは、毎年恒例の雑穀ごはんと果物、大きな鍋を使って園庭で作る予定の豚汁とけんちん汁です！当日は、手でちぎったり、包丁で切ってもらったりした野菜をたくさん使用します！

☆16日(木)誕生会☆

11月の誕生会の主食は、きのこごはんです。苦手な子もいるきのこですが、秋が旬で一番美味しくなる時期に、みんなと一緒に食べることで、食べられた！という経験が少しでも増えてもらえたらと考えています。また、鶏天やきんぴらごぼうをメニューに入れて日本の食も感じられるメニューにしてみました(ごぼうを食べるのは日本と韓国だけとも言われていて、ごぼうは日本の環境においてなじみのある根菜と言える食材でもあります)。



☆17日(金)焼き芋大会

園庭で焼き芋をする予定です。昼食は、みんなも大好きな、そして、2022年度末に発表された世界の伝統料理ランキングで1位にもなった日本のカレーにしました！



【調理場からのお願い】

食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供していきたいと考えています。欠席の場合は9時までのご連絡をお願いいたします。

世界から見る日本の食と世界を取り巻く食環境

日本は世界で健康な国ランキングで4位に入っています(2019年、ブルームバーグ調べ)。米や魚を使う和食が日本を世界有数の平均寿命の長い国にしていると評価されています。しかしながら、日本は食べ物を大量に廃棄している国でもあります。日本では食品ロスなどにより、1年で約523万トンの食べ物が捨てられています。国民1人あたりおにぎり約1個分(114g)の食料を毎日捨てている計算になります(令和3年度推計値、農林水産省・環境省)。また、食品ロスにより捨てられた食べ物は可燃ごみとして処理されることがほとんどなので、二酸化炭素を発生させることで、温暖化を進めて気候変動を招く可能性も指摘されています。

一方で、世界に目を向けると、毎日十分な食事をとることができない人が10人に1人いると言われています。2020年の時点で約7億6000万人(日本の人口の6倍以上の人)が食べるものがない状況です。原因として、貧困や自然災害、紛争の発生、物流やインフラの未発達などが挙げられています。

日本は食糧自給率がカロリーベースで38%(令和3年度、農林水産省)と低い水準ですが、外国から食料を輸入することで、食べることに困る心配がほとんどありません。食べられる環境を当たり前と思わずに、食事の時間を楽しみにしてくれることが、日本のよりよい未来にもつながってけると信じて、給食からもアプローチしていけたらと考えています。

日本の食品廃棄量 523万トン

温暖化の原因にもなる

世界には食べられない人もいます

【食育としてできること】

- 給食の時間を通して食べられる量を知る
- クッキングを通して食べ切ることができる量を作る

など

11月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	512	19.5	14.1	206	2.4	243	0.28	0.37	25	1.4
1日の給与栄養量	1305	49.0	36.3	575	5.5	465	0.73	0.83	53	3.5
3歳未満児	479	18.1	13.5	220	2.2	225	0.26	0.36	21	1.3
1日の給与栄養量	990	37.2	27.6	452	4.6	388	0.54	0.58	42	2.6

※1日の給与栄養量は、聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 Fe=鉄)

