

# 11月食育だより

2023年



## ふるさとの食文化を知ろう!



11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、「発酵食品」は和食には欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



## 生産者との交流会 ~猪名川小学校3年生~

10月5日、町内生産者の別当さん、堂阪さん、JAの永田さんをお招きして、農業についてのお話を聞きました。授業はお米についての〇×クイズからスタート!質問コーナーでは、「稲は害虫に食べられたりしないの?」「なぜ地域によって野菜の味に差がでるの?」など、たくさんの質問ができました。また、苦手な野菜でも自分で作ってみると愛着が湧き、食べられるようになることや、頑張って作った作物が自然災害や獣害によりだめになってしまったとき、次はどのような対策をとるか日々考えていることなど、生産者の方の気持ちや苦労も知ることができました。



「給食のお米は猪名川町産である。」〇か×か?!



しっかりメモをとっています。

## 【食指導】お米の良さと自分に必要な量を知ろう ~松尾台小学校5年生~

5年生では、日本の食事に欠かせない「ご飯」を取り上げ、食指導を行いました。米の栄養や良いところ、昔と比べて米の消費量が減ってしまった理由などを考えたあと、自分がどれくらいの量を食べているのか、お茶碗にご飯を入れて計量しました。自分に必要な量を食事が元気になる体を作り、成長につながることを、そして、日本の農業を元気にすることにもつながることを学びました。



給食のお米は 100%町内産!



残りの一粒までしっかり食べてくれています!

ごはんの重さは 何グラムかな?

