

# 食育だより 11月号

令和3年 11月  
吉見町学校給食センター

朝夕の冷え込みがきびしくなってきました。季節の変わり目は、気温の変化から体調をくずしやすくなります。外から帰った時、食事の前には必ず「手洗い」と「うがい」を行いましょ。また今後も、マスクの着用、人と人の距離に気を付けながら、新しい生活様式を継続し、カゼやインフルエンザの予防にも努めましょう。

## 変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深くかかわってきたお米。炊いてご飯として食べる他、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。しかし残念ながらお米の消費量が減っています！  
ごはんをたくさん食べてもらいたいですね。



埼玉県150周年記念パン  
11月14日は「埼玉県民の日」です。2021年は埼玉県が誕生して150年になりました。給食では、16日(火)に150年を記念したパッケージの記念パンを出す予定です。



## 11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です！

「彩の国ふるさと学校給食月間」は、地元産の食材を給食に取り入れ、地元産食材や郷土食について理解することにより、ふるさとへの愛着を深めることを目的としています。吉見町の給食では吉見町産の米「彩のかがやき」を使用し、その他にも、みそ、野菜など、吉見町でとれた食材を1年を通して使用しています。

### ◆ 食育ピクトグラム ◆

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字となっています。農林水産省により食育の取組について情報発信、普及・啓発を行うことを目的として定められました。

「食」は人が生きていくのに欠かせないものです。現代社会は「食」によるさまざまな課題を抱えています。その課題を解消するため、国際的にもSDGsによる持続可能な社会が求められています。みなさんも食に関することに興味をもって、家族で食事を楽しみましょう。

1 笑顔と口を開けている顔	2 朝日とご飯	3 食事バランスガイドコマ	4 体重計
5 よくかんで食べる子ども	6 清潔な手	7 ペットボトルと缶詰	8 食べ残しをなくそう
9 海・山と生産者	10 作物を持つ手	11 和食文化を伝えよう	12 食育を広めよう

【食育ピクトグラム】  
農林水産省