



食育通信

別海町立上春別中学校
食育担当 (服部)
平成27年11月19日
第12号

☆ 本日19日は「食育の日」です。

みなさん、こんにちは。紅葉も

見頃を終え、木々も冬支度になってきました。温かい物を食べたくなる今日この頃です。

食べることは生きることの基本

11月の給食目標

感謝の気持ちでいただく



実りの秋から冬には、新米や魚介、果物などの収穫物が多く、各地での「収穫祭」等がニュースになりますね。私達は、食べ物を食べられることに感謝の気持ちを持つこと、そして、農業や漁業、畜産業を営んでいる人たちや流通、調理など食の現場で働く人々にも感謝をして毎日の食事をありがたくいただきたいものです。

11月23日は
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



地場産物の良さを知ろう



自分達が住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」と言います。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などの良い点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

さて私達は、「別海町」でつくられた「牛乳」を毎日給食でいただくことができます。美味しいものを毎日いただけることは幸せです。当たり前すぎて気付きにくいですが、地場産物を大事にしたいですね。



必勝 受験に勝つためには、**まずはしっかり食べること!**



まだ先の話になりますが…今のうちからできる受験対策をひとつ紹介します。もちろん、普段の授業やテストにも関係しますよ。

食事を3食しっかりとることは、体調を整えると共に、脳のエネルギーにもなり、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なことです。朝食抜き、偏食…心当たりのある人は、今日からの食事を意識してみましょう。