# 12月　食育だより

河内長野市学校給食会

## 「食べる」ということ

人間にとって「食べる」とはどんな意味があるのでしょう。「食べる」ことには、「空腹を満たす（生理的充足）」「おいしく食べる（精神的充足）」「みんなと楽しく食べる（社会的充足）」という３つの機能があるといわれます。

### 1.「食」は、人の体と心をつくる



本能的な「食べる」行為は、動物も人間も変わりませんが、食べ物を調理して、「いかにおいしく食べるか」「いかに楽しく食べるか」と工夫を凝らすのが、動物と人間の食事の決定的な違いといえます。このように人間はコミュニケーションを通した「食」で体と心をつくっていきます。

### 2.「食」は、人と人とをつなぐ



食事は人と人との交流を豊かにし、情緒や感性を育んで発達させます。家族をはじめ、仲間との団らんの場には食があり、人と人の絆を強くしてくれます。

### 3.「食」は、文化を伝える



昔から代々受け継がれてきた行事食や郷土料理は、人間だけが発展させてきた食の文化です。こうした季節や行事での「食」によって、子どもたちにふるさとへの愛や誇りを育み、さらに後世にも先人の知恵や思いを伝えていきたいですね。

出典：㈱健学社　食育フォーラム　2026.11

**１２月から新米にかわります！**



12月から、給食のお米が新米にきりかわります。

来年の11月までの1年間、今年度に引き続き、北海道産の「ななつぼし」を使用します。

**かわちながのday：21日**




河内長野市では、地元の農業や食べ物への理解を深めてもらうため、市内産の食材を特に多く取り入れた献立の日を設けています。生産者の方々への感謝の気持ちを込めて、河内長野市の豊かな実りを味わいましょう。

＜使用予定食材＞

大根・白菜・レタス・赤みそ

**教科書メニュー　～ほうれん草～**

ほうれん草は「緑黄色野菜」の代表です。

旬は11月から3月頃で、寒さに当たると葉っぱに甘みをため込む性質があります。冬のほうれん草は夏に比べてビタミンCの量が約3倍に増えて、風邪予防にも効果があります。

血を作るもとになる「鉄分」もたくさん含まれています。



**小学校6年　国語「発見、日本文化のみりょく」**

**作例：和食の心（一部抜粋）**

和食は、しゅんの食材を素材本来の味をいかして食べることを大事にしている。例えば、和食の定番、おひたし。代表的な味付けは、だし、しょうゆ、みりん。シンプルだからこそ、素材の味が引き立つ一品だ。他にも、さしみのように、しんせんな食材を生で食べるのも、和食ならではだ。

12月の給食で使用する河内長野市産の食材（予定）… 大根・白菜（8日・21日）・レタス・赤味噌・みかん（23日）