



# 今津 Lunch news



#11月は和ごはん月間  
いい にほんしょく  
#11月24日は和食の日



右の折れ線グラフは  
10月の今津中学校の  
残食率です。これを見  
て、どんなことに気が付  
きますか。

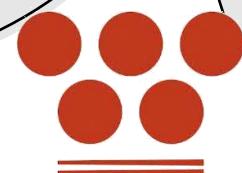


「いいにほんしょく」という語呂合わせから「和食の日」に制定されました。  
私たちの住む日本には、世界的にもその価値を認められた「和食」という伝統的な食文化があります。あなたはどれくらい和食について知っていますか？給食室前の掲示板のポスターを読んでから、クイズに挑戦してみましょう！

Q1

和食は、世界的にもその価値を  
認められるものに登録されました。  
それは次のうちどれでしょうか。

- ① ユネスコ世界遺産
- ② ユネスコ世界の記録
- ③ ユネスコ無形文化遺産

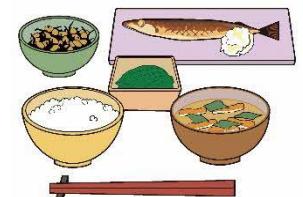


Washoku JAPAN

Q2

和食の献立は、一汁三菜が  
基本といわれます。和食に欠か  
せない食料は次のうちどれで  
しょうか。

- ① 牛乳
- ② 米
- ③ 肉

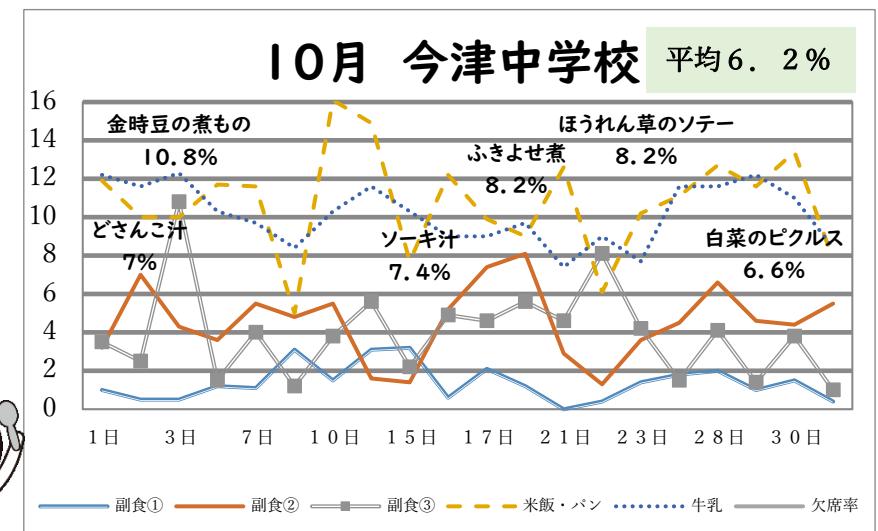


Q3

基本味とされるものは全部で  
いくつあるでしょうか。

- ① 5つ
- ② 6つ
- ③ 7つ

10月 20日 11月 10日 11月 24日  
11月は和ごはん月間。和食以外にも、多くの美食、地元の食事、外食など、様々な文化が交差する月です。



金時豆、野菜がたくさん入った汁もの、れんこん、さといも、ほうれん草などを使った日は他の献立に比べると残食が目立ちます。一方で、豚肉のたつたあげ、みそかつなどの日の残食はほとんどありません。そこで…

主食をしっかり  
食べよう！

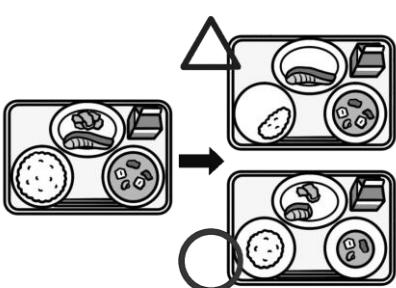


「食べる力」をアップさせよう！

苦手にも  
少しずつチャレンジ！



学校給食を  
活用しよう！



成長期に気を付けたいのがエネルギーの過不足です。ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり残したりしていると、脳や体を動かすための、そして体が成長するためのエネルギーが不足することが心配されます。もうひと口くらい食べられる人もいるのでは？

苦手が多いと栄養バランスを整えて食事をすることが難しくなりがちです。また、将来の社交の場で楽しく食事をするためにも「食べられない！」と最初から残すのではなく、一口からよくかんで食べるチャレンジをしてみましょう。

体調によっては少し減らしたい、逆にちょっと足りないと感じる時もあることでしょう。こういったときは学ぶチャンス！好きなものだけを増やしたり苦手なものだけを減らしたりせずに、献立全体の量を調節して栄養バランスを考えましょう。

