

きゅうしよくだより

11月

春日部市立豊春中学校

秋も深まってきました。今月は、「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたって、動植物などの自然への恩恵と感謝とともに、生産者をはじめ、食に携わる人々への感謝の気持ちをあらわし、和食文化の継承の大切さを考える機会にしましょう。



かむ かむ
かむ かむ

よくかんで食べることは健康の基本

歯を大切にしよう

11月8日は、『いい歯の日』です。将来にわたって、なんでもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です。口の中に入れた食べ物は、よくかめばかむほど、からだによいことがあります。

はははのは シリーズ…かむってこんなによいこと

口腔との関連では

- ・あごの関節症を予防
- ・虫歯や歯周病を予防
- ・歯ならびをよくする

消化器との関連では

- ・食べ物の消化を助ける
- ・栄養の吸収をよくする

その他

- ・情緒が安定する
- ・脳を刺激し活力を与える
- ・顔の表情が、生き生きする

姿勢との関連では

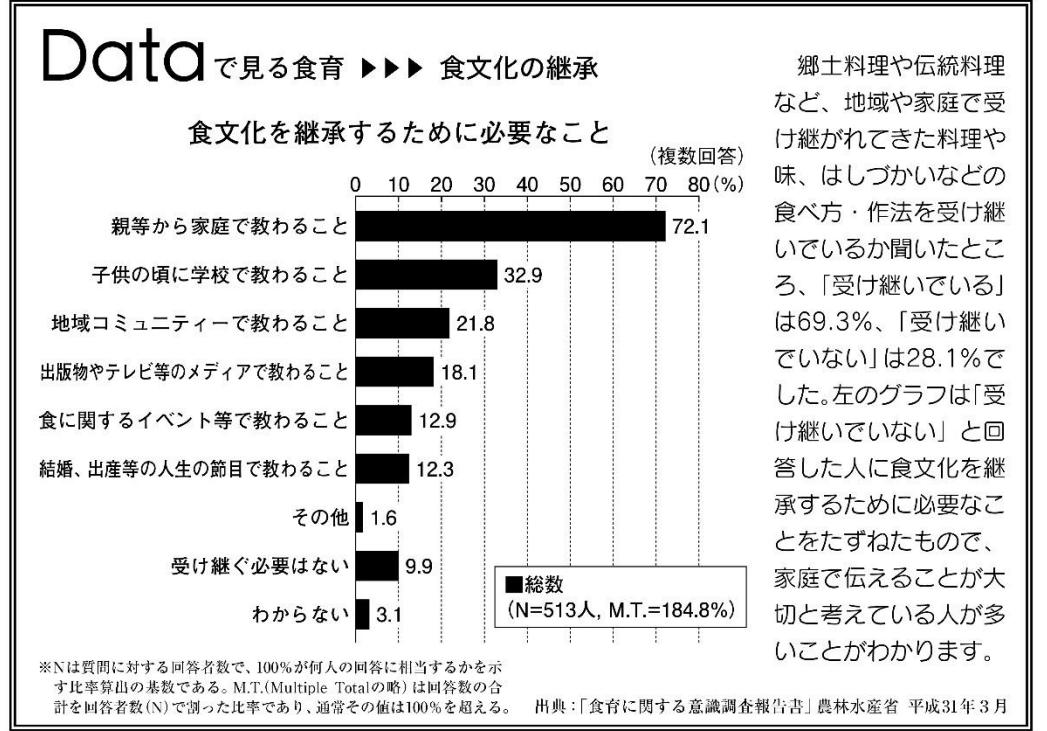
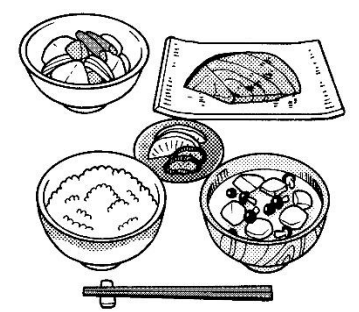
- ・背柱を正しい位置に保つ
- ・子どもの側弯症を予防
- ・骨盤の発育不良を予防
- ・姿勢をよくする

生活習慣病との関連では

- ・肥満、高血圧症を予防
- ・糖尿病を予防、治療効果を高める
- ・がんを予防

11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから、栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深い関わりがあります。和食のよさや、食文化について話し合ってみましょう。



©少年写真新聞社2019

海外の調査では、好きな外国料理の1位が「日本料理」になっています。近年、世界中で和食のよさが広まり、親しまれて注目されています。来年は、日本でオリンピックが開催されます。海外からたくさんの観光客が日本を訪れます。外国の方に和食のよさや日本の食文化について伝えられるといいですね。