

11月 給食だより

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」とされています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月8日はいい歯の日



Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。

ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

① 多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用



② バランスがよく、健康的な食生活



③ 自然の美しさの表現



④ 年中行事との関わり

