

11月給食だより

多良木町立多良木小学校
文責 栄養教諭 瓜生 由美子

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」があります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみましょう。



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で、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。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって「いただきます。」のあいさつをして、食べ物を大事に食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

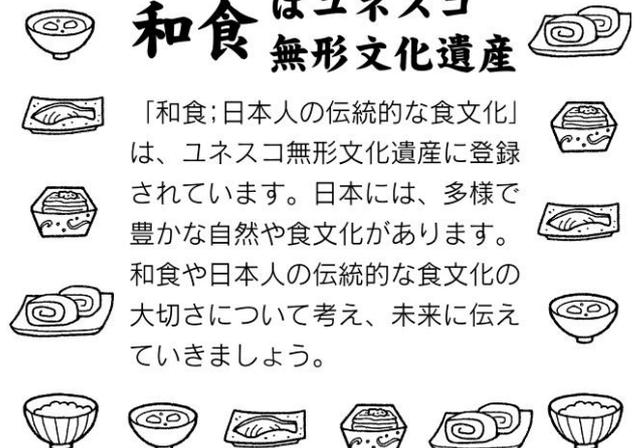
11月24日は
「和食の日」



給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

和食はユネスコ無形文化遺産



「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。