給食だより 11月

徳島文理小学校

11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。

わたしたちが毎日、安全でおいしい給食を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。給食を残さずおいしく食べて、感謝の気持ちをあらわしましょう。

心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を

いただきますには、肉や魚、野菜や果物、米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

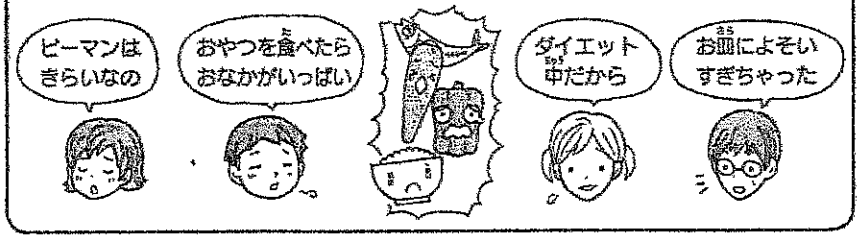
また、ごちそうさまには、食事のために駆け回っていただいた人（食材を育てた人、食材を運んでくれた人、給食の献立を考えてくれた人、調理をしてくれた人など）への感謝の意味があります。

心を込めてあいさつをしましょう。

食べ物をごみにしないで

せっかくつくられた食べ物も、わたしたちが食べ残してしまえば、そのままごみとして捨てられてしまいます。自分が食べられる量を盛りつける、苦手な食べ物でも一口だけでも食べてみるなど、食べ物をごみにしない方法を考えてみましょう。

こんな理由で食事を残していませんか？



11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

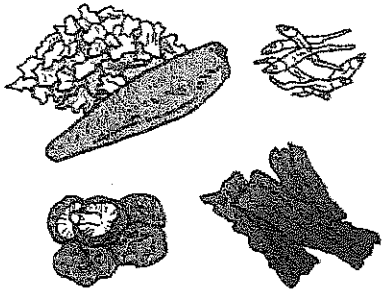
2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

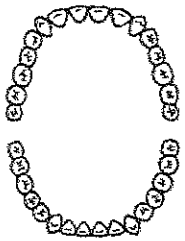
4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食の基本 だし

だしは食材のうまみをとり出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干ししいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



切歯
食べ物をかみ切る

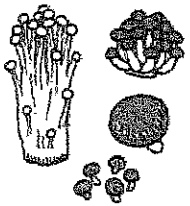
犬歯
食べ物を切りさく

臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

クイズ きのこは何の仲間？

①野菜の仲間
②海藻の仲間
③菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。

©/ぎ

参考文献 「食に関する指導の手引き－第二次改訂版－」文部科学省 「食物と健康の科学シリーズ だしの科学」的場輝佳 外内尚人編著 朝倉書店刊ほか