

11月給食だより

2019年 11月
高砂小学校

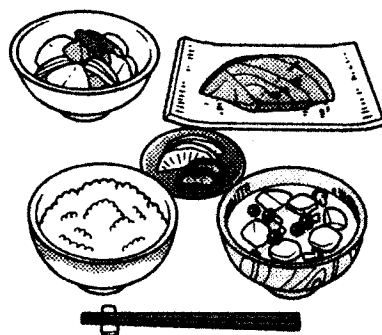
涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。楽しい行事の多い2学期。心と体に余裕を持って、きちんとした生活リズムを保ちましょう。



11月24日は
「和食の日」

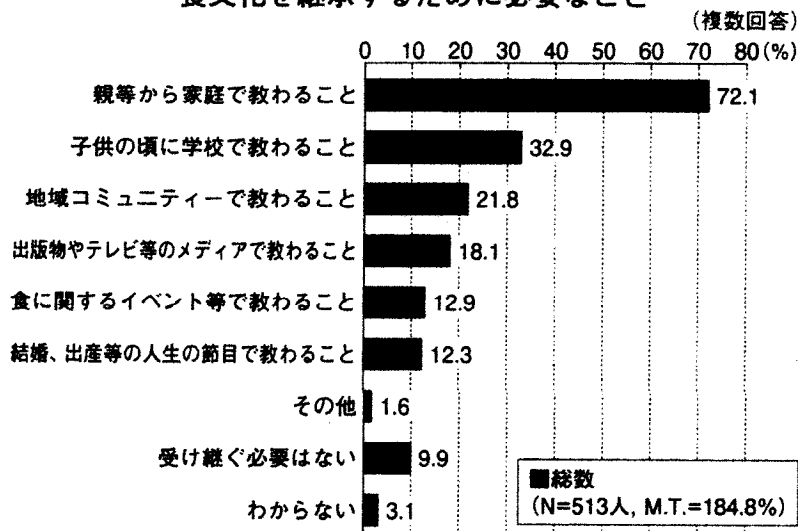
受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「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、年中行事とも深くかかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



Data に見る食育 ▶▶▶ 食文化の継承

食文化を継承するために必要なこと



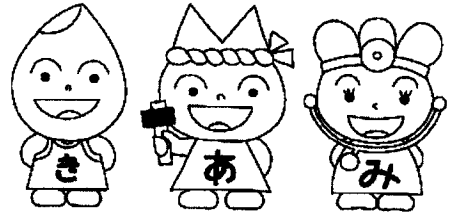
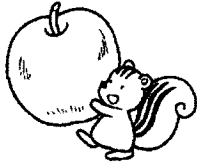
郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、はしづかいなどの食べ方・作法を受け継いでいるか聞いたところ、「受け継いでいる」は69.3%、「受け継いでいない」は28.1%でした。左のグラフは「受け継いでいない」と回答した人に食文化を継承するために必要なことをたずねたもので、家庭で伝えることが大切と考えている人が多いことがわかります。

※Nは質問に対する回答者数で、100%が何人の回答に相当するかを示す比率算出の基数である。M.T.(Multiple Totalの略)は回答数の合計を回答者数(N)で割った比率であり、通常その値は100%を超える。

11月の給食目標

感謝して食べよう

11月23日は^{きんろうかんしゃ}勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。感謝の気持ちを忘れず、たくさん食べてください☆

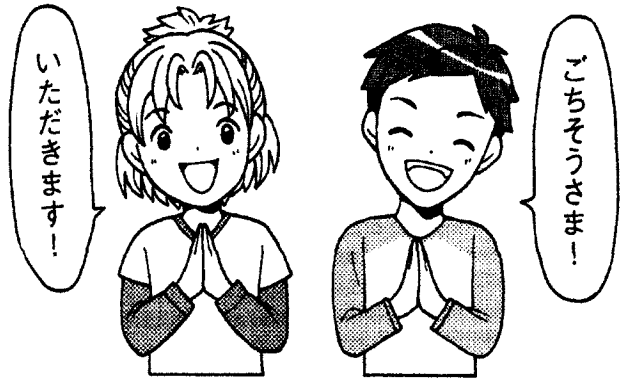


感謝して食べよう! 「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?

「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たちへの感謝の意味が込められています。

毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



かむかむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ? 下から選んでみよう!

- ①食べ物の消化・吸収を助ける。
- ②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物の味がよくわかる。
- ④食べ物をのみ込みやすくする。

