

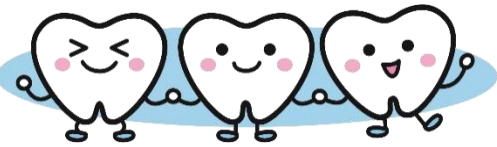


もりもりつうしん

令和7年
11月号



11月8日 いい歯の日



い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を取り入れて健康な歯をつくりましょう。

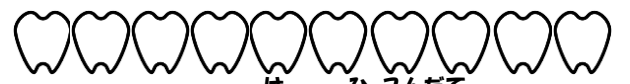
むし歯にならない食生活のコツ

よくかんで食べる

おやつをダラダラ食べない

飲み物は甘くないものを選ぶ

食べたらしっかり歯をみがく



いい歯の日献立

11月7日(金)

- ★ごはん
- ★根菜のみそ汁
- ★豚肉の竜田揚げ
- ★ひじきの煮物
- ★牛乳



カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



「和食」を見直そう！



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

11月24日

和食の日

(一社)和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う

はしを正しく使って食べる

ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食べ物を味わう

新米の季節です



店頭にならんでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

お米からできるもの

もち

だんご

せんべい

ポン菓子

日本酒

米みそ

米粉めん

米粉パン

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



給食では12月の中旬頃から新米になる予定です。

