



もりもりつつしん

令和8年
11月号



11月8日は、い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会が歯の健康について考える日としました。

しっかりかんで食べると、だ液がたくさん分泌されてむし歯菌が動きにくくなるため、むし歯予防となります。

11月6日のいい歯の日献立は、意識してかんで食べてほしい食材を使い、わかりやすい献立名にしました。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



いい歯の日献立(6日)

- ・オリーブパン
- ・歯にいいチリコンカン
- ・カミカミチキンナゲット
- ・カミカミごぼうサラダ
- ・牛乳

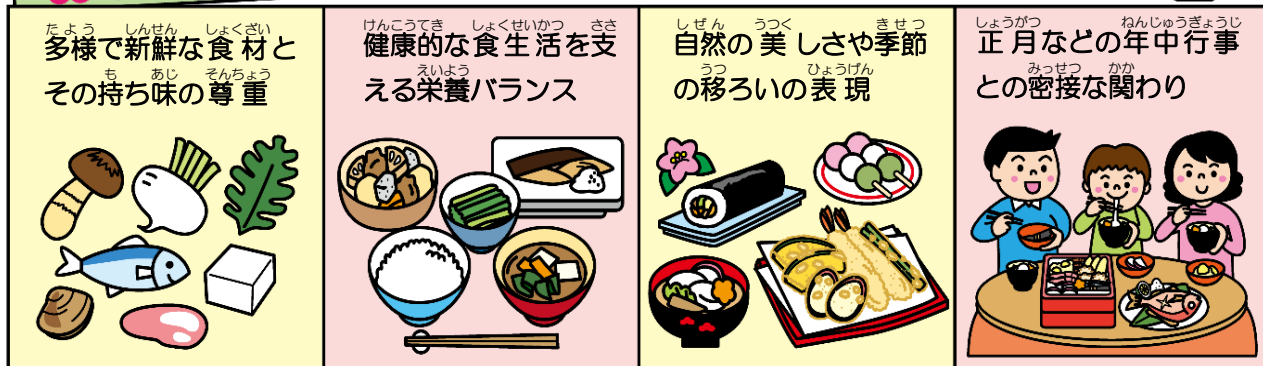


日本人の伝統的な食文化 和食 に親しもう

2013年に、「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。日本の和食文化を大切にして、未来につなげていこうという願いを込めて、「いい=11、日本=2、食=4の日」の語呂合わせで、11月24日が和食の日になりました。

給食のみそ汁は削り節と昆布からだしを取っています。竜田揚げは奈良県の竜田川に流れるもみじと波に見えることから、この名前がついたとされています。「金平」と呼ばれるようになったのは、江戸時代に人気だった物語の主人公「坂田金平」の力強く勇ましいイメージが、れんこんの力強い歯ごたえにぴったりだったためです。

「和食」の特徴



和食の日献立(24日)

- ごはん
- だしからとる根菜のみそ汁
- 日本発祥さばの竜田揚げ
- れんこんの金平
- 牛乳

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



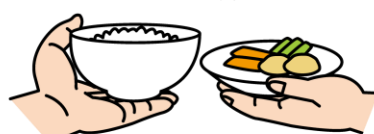
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

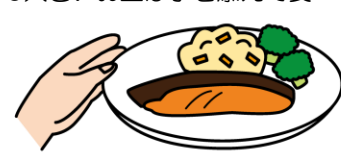


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ

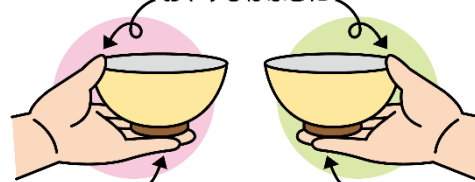


- 大きいお皿は手を添えて食べる



おちゃわんのもちかた

おやゆびはふちに



4 ほんのゆびのうえにのせる

