

しょくいく 食育だより 11月号

2022.11

わたしたちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。いつも何気なく口にしている食事について、考えてみませんか？

「いただきます」、「ごちそうさま」ってどんな意味？



食べ物や関わってくれた人へ「ありがとう」をいう言葉だよ。

いただきます

食べ物の命をいただくことへ「ありがとう」をいう言葉です。

ごちそうさま

食事を用意してくれた人へ「ありがとう」をいう言葉です。

学校給食には多くの人がかかわっています

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、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。給食を支えてくれている人たちのことを考えながら、感謝の気持ちをもって食べましょう。



11月23日は 勤労感謝の日

ありがとう



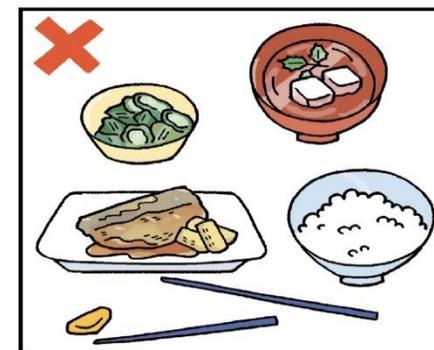
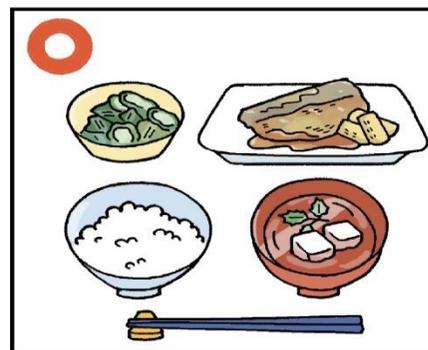
身近な人たちに、「いつもありがとう」と感謝を伝えよう。

11月24日は和食の日

「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、多様で豊かな自然や食文化があります。11月24日は語呂合わせで「いい日本食の日＝和食の日」です。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。



和食の 食器の 並べ方



和食の場合、ごはんは左側、汁物は右側、おかずはその奥に置きます。はしは手前に、はし先を左に向けて置きます。

※関西では、汁物を左奥に置くこともあります。



11月8日は いい歯の日

おいしく食べるためには、健康な歯が大切です。食事の後の歯みがきをしっかりと、虫歯を予防しましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、歯の健康のためにとっても大切なことです。やわらかい食べ物ばかりではなく、かみごたえのある食べ物を、意識してよくかんで食べましょう。

自分が何回かんでいるか、数えてみるとよいかもしれませんね。

