

こうようだいしょうがっこう
向陽台小学校 2023.11

11月は、「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。
 今月のお便りでは、それぞれどんな意味のある日なのか紹介しています。
 食に関するいろいろなことに目を向けてみましょう。



11月8日は
いい歯の日

よくかんで食べましょう

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
 っかりして、虫歯を
 予防しましょう。



よくかんで食べることは、歯の健
 康のためにと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。



勤労感謝の日に
思いを伝えよう

11月23日は勤労感謝の日です。
 勤労感謝の日は、働いている人たち
 に感謝し、生産が豊かであることを祝
 う日のことです。家族や周りの人に
 感謝の気持ちを伝えましょう。

ありがとう



がっ か わしょく ひ
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。



きゅうしょく しょうかい
給食レシピ紹介

りんごきんとん

<p>○材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも 160g りんご缶 20g さとう 10g りんご缶の汁 10g 水 70ml 	<p>○作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> さつまいもを、厚さ6mmくらいのいちょう切りにし、水にさらしておく。 りんご缶のりんごは、一口サイズに切る。 水とさつまいもを鍋に入れ、さつまいもを蒸し煮にする。 りんご缶、りんご缶の汁、さとうを入れて煮たら完成☆
---	--

給食では年に数回、手作りのおやつやデザート、ジャムなどが登場します。きんとんといえば、栗が入っているイメージですが、給食ではりんごを使ったきんとんが登場します！