



きゅうしょくだより 11月



おうちの人といっしょに読みましょう 2018年11月 明石市立藤江小学校

すっかり秋らしくなりました。実りの秋、そして食欲の秋です。給食では、秋の旬の食材がたくさん登場しますよ。お楽しみに！

11月になって朝夕の冷え込みも強くなり、秋が深まってきました。

この時期は体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活を心がけて元気にすごしましょう。

11月8日は「いい歯の白」

みなさんは、「ひみこのはがーぜ」という標語を知っていますか？この標語は、かむことのよい効果の頭文字をとってつくられたものです。



ひ 肥満の予防	み 味覚の発達	こ こせぼ	の 脳の発達
は 歯の病気の予防	が がんの予防	い 胃腸が快調	ぜ 全力投球

弥生時代の卑弥呼は、玄米を主食としたかみごたえのある食事をしていたと考えられています。現代はやわらかい食品もふえて、かむ回数が減っているといわれています。かみごたえのある食品を取り入れ、よくかむことを意識して食べるということを心がけましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。

「勤労感謝の日」は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。そして「勤労を尊び、生産を祝い、たがいに感謝しあう」という意味を含め、1948年（昭和23年）、国民の祝日に定められました。私たちの食生活をささえてくれているさまざまな人たちについても考えてみましょう。



和食のよさを知ろう！



11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」と言われています。この日、明石市の給食でも和食献立が登場します。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から注目を集めています。

<h3>和食の4つの特徴</h3> <p>多彩で新鮮な食材と素材そのものの味を生かす調理</p> <p>海、山、里と豊かな自然が広がる国土からは、四季が変わるとともに多彩な食材がもたらされます。さらに素材の味を生かす調理技術や調理道具が発達しています。</p>	<h3>栄養バランスのとれた健康的な食事</h3> <p>ごはんを主食とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれ、日本人の長寿に役立っています。また、だしとうま味を生かした料理も特徴です。</p>
<h3>自然の美しさ表現</h3> <p>食事において、自然の美しさや四季のうつろいを表現することを大切にしています。料理だけでなく、季節にあった調度品や器を使い、季節感を楽しみながらいただきます。</p>	<h3>年中行事との関わり</h3> <p>日本の食文化は年中行事と密接に関わりがあります。自然の恵みである食べ物を家族や仲間と分け合い、みんなで一緒に食べることで、家族や地域の絆を強めてきました。</p>

☆11月22日は牛乳が出ませんので、お茶を忘れないようにしましょう！！

☆セレクト給食にチャレンジ☆

11月28日のセレクト給食とは、給食の当日に、2種類の献立からどちらかを選んで食べるというものです。事前に選んで予約する「リザーブ給食」とは違って、全員が自分の希望するものは食べられないかもしれませんが、友だちと相談しながら楽しんで食べてもらうというきっかけになればと思います。 ☆『ミックスピーズ』と『おさつステック』です。

