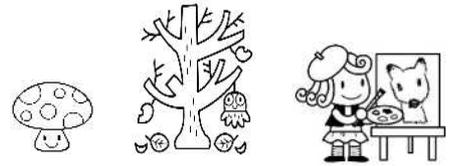


# スクールランチ

# 11月



秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみましょう。

## 食べ物の命をいただいています！

みなさんが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。



## 給食にはこんな人たちが かかわっています!!

みなさんが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの人の手がかかわっています。そして、みなさんの元へと給食が届けられています。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



### 11月8日は

## いい歯の日

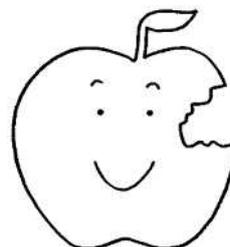
生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



## よくかんで食べましょう

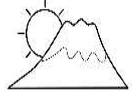
よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよく

かんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



# 和食の日 ～日本人の伝統的な食文化～

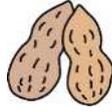
語呂合わせで、11月24日は、「いいにほんしょくの日」「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？



## ◀ 日本の食文化和食の特徴 ▶

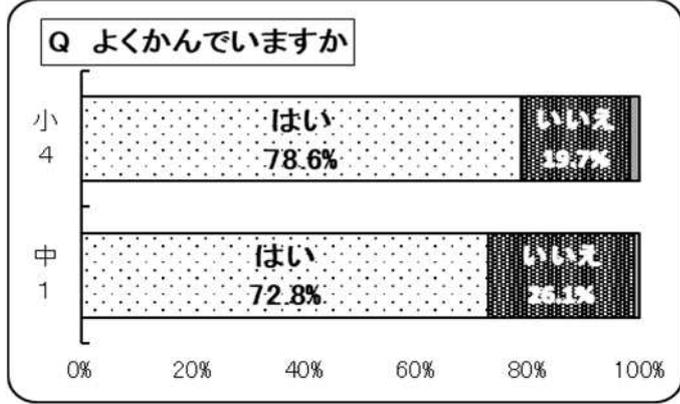
<p>① 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重 多様な食材 調理技術・道具</p>	<p>② 栄養バランスに優れた健康的な食生活 一汁三菜が基本 うま味の活用</p>
<p>③ 自然や美しさや季節の移ろいの表現 季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>④ 正月などの年中行事との密接な関わり 家族や地域の絆</p>

**11月** 御前崎市 **落花生** 落花生は、花が受粉し花が落ちた後、子房柄(しばうへい)という針のようなものが地面に向かって伸び始め、土の中にもぐりその先端に身を付けることから、落花生といわれています。旬の落花生を塩ゆでにして食べられるのは地元ならではのです。



## 小笠の食生活を考えよう

11月「かむこと」について



食べ物をよくかむことは、

- ・脳の働きが活発になります。
- ・食べ過ぎを防ぎます。
- ・虫歯を予防します。

野菜を大きめに切ったり、ごぼうなどの歯ごたえのある食材を取り入れたりして、調理の工夫をすると、かむ回数を増やせるのでおすすめです。



小笠地区学校保健会  
令和3年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 の保護者 3271名回答)