

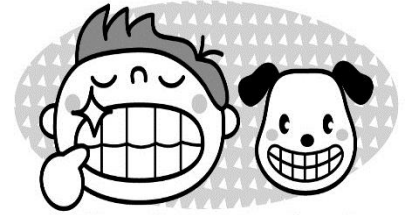
11月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校 給食センター

●よくかんで食べていますか？

11月8日は、「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、よくかんで食べること、食べたらかちんと歯をみがくことが大切です。また、「むし歯かな？」と感じたら、すぐ治療をしましょう！健康な歯は、未来の自分への贈り物です！おじいちゃん、おばあちゃんになっても、いつまでも自分の歯で、おいしく食事を楽しみたいですね。



11月8日は「いい歯の日」

●13日～17日は、地場産物活用週間！

この1週間は、鯉川村産、古殿町産、福島県内産の旬の野菜がたくさん給食に登場します！また、これから冬にかけて、地域でとれたおいしい地場産物をたくさん活用していきます。

食べ物の命や、食事ができあがるまでに関わる人たちに、感謝の気持ちを持って、食事のあいさつができるといいですね！

「いただきます」とは？



いただきます！

みなさんが何気なく食べている「米」「肉」「魚」「野菜」「果物」などは、生産者の方々が長い間、大切に育ててくれた「命」です。私たちは、自然の恵みや生き物の「命」をいただいて生きています。私たちの「命」を支えている食べ物の大切さや、「もったいない」と思う気持ちを大事にしたいものです。

「ごちそうさま」とは？



ごちそうさまでした

「ご馳走さま」の「馳走」は、「走り回る」という意味です。「ご馳走さま」とは、「この食事を作るために、食べ物を育てたり、集めたり、料理をしたり、あちこち走り回ってくれてありがとう」という気持ちを表しています。

●世界に誇る、日本の「和食」！

1月24日は、「いい・にほんしょく」で「和食の日」です。食生活の多様化により、「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食（日本人の伝統的な食文化）」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題となりました。ここでいう「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、次の4つの特徴を挙げています。

◆日本の食文化「和食」の特徴◆	
<p>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p>	<p>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p>
<p>◆自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p>	<p>◆正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p>

ぜひ、ご家庭でも、旬の食材や行事食などを取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えてください。

●朝ごはんを食べて、1日を元気にスタート！

朝ごはんの効果は、3つあります。①体温が上がり、元気に活動！②脳にエネルギーが補給され、勉強に集中できる！③胃や腸が刺激され、排便がスムーズ！

主食、主菜、副菜・汁物をそろえて、バランスの良い朝ごはんに

<p>主食</p>	+	<p>主菜</p>	+	<p>副菜・汁物</p>	<p>さらに、果物や牛乳・乳製品を加えてバランスアップ！</p>
-----------	---	-----------	---	--------------	----------------------------------