

食育だより 11月号

令和6年 10月31日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は、23日に勤労感謝の日があるため、給食目標は「感謝して食べよう」です。食事の挨拶、きれいな片付け、残さず食べること、食事のマナーを守ること、感謝の気持ちを表すためにできることはたくさんあります。自分にできることは何かを考えて取り組んでみましょう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さんなど、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物
を運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



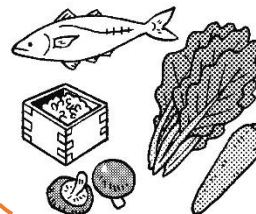
11月24日は「和食の日」



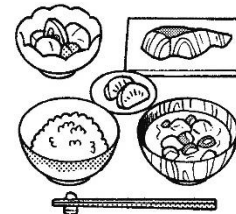
2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

和食の4つの特徴

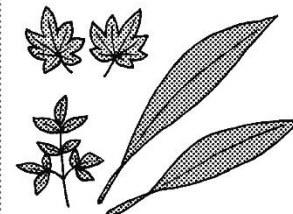
1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



2 健康的な食生活を支える栄養バランス



3 自然の美しさや季節の移ろいの表現



4 正月などの年中行事との密接な関わり



©少年写真新聞社

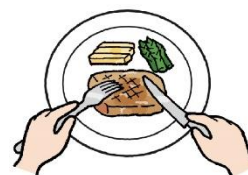
和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手前に置くようにします。

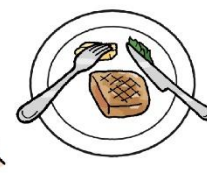


ナイフとフォークを使って食べる時

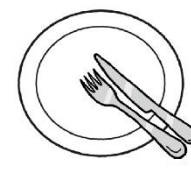
持ち方



食事中



食べ終わり



ナイフとフォークを持つ時は左手にフォーク、右手にナイフを持ちます。食事中に手を離す時は、皿の上で「ハ」の字になるようにします。食べ終わった時は、皿の上にそろえて置きます。

※これは一例です。国や地域によって違いがあります。