

# 食育だより 11月号

令和5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、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



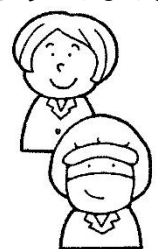
漁師さん



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で、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」



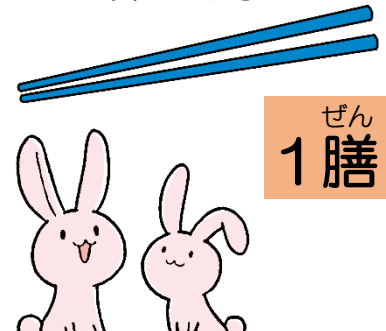
2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

## 和食の4つの特徴

- 1 多様な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

## はしの数え方



はしを数える時は、2本のはしを1組として1膳と数えます。これは昔、お膳(四角い台)に茶わんやはしがセットされて出されていたことから、1膳と呼ぶようになったといわれています。ちなみに、1膳と数えるのは、食事に使うはしだけで、さいばしなどでは使いません。

## おはなし給食

11月6日～10日の読書週間にちなんで、本に出てくる料理や食材が給食に登場します。ぜひ図書室で読んでみてください。



- ★6日 こまったさんのオムレツ 『こまったさんのオムレツ』より
- ★7日 りんご 『りんごかもしれない』より
- ★9日 きび団子汁 『ももたろう』より
- ★10日 スイートパンプキン 『14ひきのかぼちゃ』より