



2024年
11月号
甲斐市立竜王東小学校

秋もだいぶ深まり、日々冬へと向かっています。風邪をひかないように、3食しっかりと食事をし、規則正しい生活を心がけましょう。また、衣服の調節をこまめにし、外から帰った時、食事の前など必ず手洗いやうがいをしてください。



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ごはんを主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な文化を伝えています。

和食といえば自然の恵み

日本では南北に長い国土に、海・山・里などたくさんの自然が広がっています。全国各地で、地域の気候や風土が育てた新鮮な食材によって和食は支えられています。

和食の基本【一汁三菜】

ご飯を中心に汁物、おかず、漬け物を組み合わせる和食の献立は、栄養バランスも抜群です。おいしさの基本であるだしの【うま味】を大切に、カロリー・塩分が控えめでおいしく食べられます。

四季を楽しむ、飾りつけ

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現するのも、和食ならではの桜や紅葉、笹など四季の花や言葉で料理を飾り付けしたり、季節に合った器を使って自然の美しさを感じながら食事を楽しめるのも魅力です。



絆を育む、年中行事

「和食」は、様々な年中行事や伝統的な儀式と密接に関わって育まれてきました。お正月には【おせち料理】、お月見には【お団子】など、自然の恵みである食を分け合い、食の時間を一緒に過ごしなが家族や地域の絆を深めてきました。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

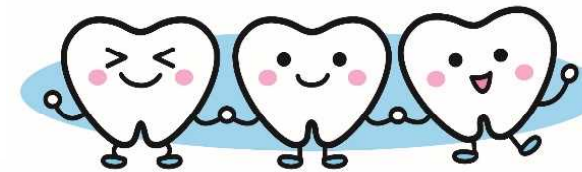
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

11月23日は「勤労感謝の日」



食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

むし歯にならない食生活のコツ むし歯がある人は、早めに治療しましょう

よくかんで食べる 	おやつを ダラダラ食べない 	飲み物は甘くない ものを選ぶ 	食べたらしっかり 歯をみがく
---------------------	------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる

多く含む食品					
牛乳	チーズ	ヨーグルト	小魚	干しエビ	
納豆	厚揚げ	豆腐	ひじき	小松菜	

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！