

# 11月給食だより

北空知圏学校給食センター



## 11月23日は勤労感謝の日です

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。感謝の気持ちを伝えるために、心を入れて「いただきます」「ご馳走様でした」の挨拶をし、食べ物を大切にしてください。

### 食事のあいさつってどんな意味があるの？



いただきます



ご馳走様でした

私たちが元気に過ごすために、生き物の命をいただくという命への感謝の気持ちが込められた言葉

食事のあいさつは、関わった人や命への感謝が込められているよ！だから、すききらいしないで、食べてほしいんじやよ！！

「ご馳走」とは走り回るという意味。食事を作るために食べ物を集めたり料理をしたり、走り回ってくださった人への感謝の気持ちが込められた言葉

### 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。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。

日本には豊かな自然があり、各地の地域で根づいた多様な食材を用いています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事や自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## 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。



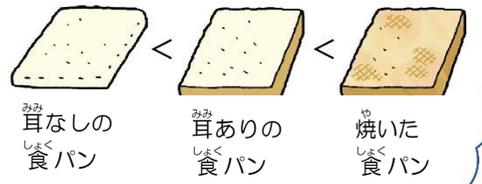
## よくかんで食べましょう

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。



### 簡単！かみごたえアップ術

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえアップします。



### 一口メモ (季節の食べ物) なめこ



傘が開ききっていないうちに収穫するので、ツルツルと食べやすいのが特長です。

なめこは、漢字で「滑子」と書きます。「滑らか」とも読みますが、なめこは全体をヌルヌルとした成分でおおわれているきのこです。のどを通るときにツルツルと食べやすく、汁物の具や、おろしあえ、そばやうどんにのせる具にも適しています。天然のなめこは、9月から11月に、枯れ木や切り株から発生します。今は1年中買うことができますが、これは袋やびんを使った菌床栽培(栄養分を加えたおがくずなどに菌をつけて育てる方法)で人工的に育てているからです。学校給食では、傘が開ききっていない菌床栽培のなめこを使い「なめこの味噌汁」を出しています。

