

# 11月給食だより

北空知圏学校給食センター

だんだんと日中と朝晩の気温差が大きくなって、特に朝夕は、冷え込んできました。

体が寒さに素早く対応できるように、朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

**感謝の気持ちをもって食べましょう!**

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。

いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、さまざまな良い効果が期待できます。

その一つに「消化を助けること」があります。しっかりかむことで、食べ物が細かく砕かれてだ液と混ざり合い、消化を助け、栄養素が体に吸収されやすくなります。ほかに、だ液には、虫歯を防いだり、飲み込みを助けたり、味覚の発達を促すなどの働きもあります。

よくかんで食べることの大切さを知り、毎回しっかりかんで食べるように心がけてみましょう。

**よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!**



## 11/24 和食の日

11月24日は、「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、ご家庭でも和食のよさや和食文化について話すきっかけにしてみましょう。

