

# 食育だより

# 11月

令和2年度  
桜小学校

11月に入り、肌寒さを感じる日が増えてきました。空気が乾燥するこれからの季節は、体調をくずしやすくなります。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 11月8日は 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。虫歯があって、食べ物をよくかめない・・・とならないように虫歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。



### カルシウムをとろう！

歯や骨をつくるもとになる



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。



### よくかんで食べよう！



### よくかんで食べると、こんないいことがあります！

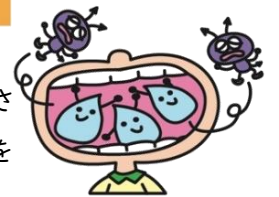
食べ物本来の味を十分に味わうことができる。



満腹感が得られ、食べすぎを防ぐ。



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する。



消化を助け、栄養の吸収が高まる。



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。



脳が活性化し、頭の働きがよくなる。



11月8日の「いい歯の日」にちなみ、11月9日～11月13日の給食は、歯を強くするカルシウムを多く含む食品や、かみごたえのある食品を使った献立になっています。



# 11月24日(火)は 地元の旬を味わう和食給食の日 です

十四山地区にある JA あいち海部の農場では、この日の給食のために「でらうまキャベツ」という品種のキャベツを栽培しています。「でらうまキャベツ」は葉がやわらかく、甘みがあり、味がよいキャベツです。24日の給食には、キャベツをたっぷり入れたみそ汁を食べます。和食給食のよさも感じながら、じっくりと味わってみてください。



## にがてなやさしいのイトコみつけ!

## こまつな

### 歯や骨を丈夫にする

こまつなは、カルシウムをたくさん含んでいます。牛乳や小魚が苦手な人は、こまつなのように濃い緑色の葉野菜には、カルシウムが多いのでおすすめです。

### 血をつくるもとになる

こまつなは、鉄分もたくさん含んでいます。鉄分は血をつくるもとになり、血は全身に酸素と栄養を届ける役割があるので、とても大切な栄養素です。鉄分をしっかりとると、体がいきいきとして元気に過ごせます。

## ～家族で楽しむ和食の時間～

# 第6回 せかい みと わしよくぶんか 世界も認める和食文化

11月24日は「和食の日」です。和食は、日本の豊かな自然が生み出す多様な新鮮な食材と、うまみ豊かな発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。



これらの自然を大切に日本人の思いから生まれた「和食」が、「日本の伝統的な食文化」として約7年前にユネスコの世界無形文化遺産に登録されました。四季折々の食材や料理の手法、料理を盛り付ける器、さらに、食べる際に込められる願いや年中行事との関わりなども和食の文化に含まれます。

新鮮な食材を使用し素材の味を生かした料理



栄養バランスに優れた健康的な食事



自然の美しさや季節を感じる盛り付け



年中行事との深い関わり



学校給食では、子どもたちが和食に親しみ、好きになってもらえるように、和食給食を積極的に取り入れています。ご家庭でも和食のよさについて、見直してみてください。