

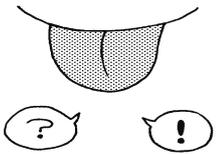
# 11月の給食だより

日に日に秋の深まりが感じられる頃となりました。秋の実りをいただき、風邪などひかないよう体調に気をつけて過ごしてくださいね。

また、11月23日は「勤労感謝の日」です。食に携わる方へも感謝の気持ちを伝える一ヶ月としましょう。

## 11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



唾液が多く出る



食べ過ぎを防ぐ



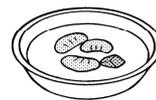
## カルシウムがとれる間食

歯の材料となるカルシウムを、間食からもとるように心がけましょう。簡単レシピを紹介します。

牛乳フルーツ  
寒天



こまつなとじゃこの  
チーズ入り  
お好み焼き



## 11月24日は「和食」はユネスコの無形文化遺産です！

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

世界にも、食に関する無形文化遺産があります（右図）。

### 食に関する無形文化遺産の例

#### フランスの美食術



#### メキシコの伝統料理



#### 地中海料理



#### ケシケシの伝統



それぞれ、その土地の歴史、生活風習、伝統、行事や儀式などと密接に関わった特徴ある食文化で、その知識や技術を守り育ててきたことが評価されています。

「和食」の特徴は、下の4つがあげられます。世界に誇れる「和食」について、理解を深めましょう。

### 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

