

# 給食だより



# 11月



日に日に秋の深まりを感じる頃となりました。秋の実りをいただき、体調を崩さないように過ごしましょう。  
 また、11月23日は「勤労感謝の日」です。自然の恵みへの感謝とともに、食に携わる方への感謝の気持ちを伝える1か月にしましょう。



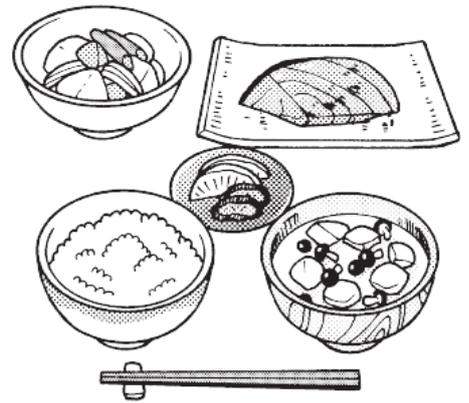
## ユネスコ無形文化遺産「和食」!



11月24日は  
「和食の日」

## 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013(平成25)年12月に「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。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味を生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。



煮魚や炊き合わせなど、和食は各地域の風土に合った食材で調理され発達してきました。この機会に地元の食材で和食メニューを味わってみてはいかがでしょうか。

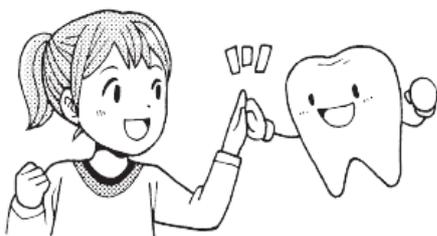


## よく噛んで効果もいろいろ!



11月8日は

いい歯の日



口は食べ物が体に入る入口であることから、健康の入り口ともいわれることがあるそうです。

噛むことには、

- ・胃腸の働きを助ける
- ・歯周病等の歯の病気予防
- ・血行が良くなり、脳の働きが活性化

などの効果があるといわれています。

将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です!

