



給食だより 11月号

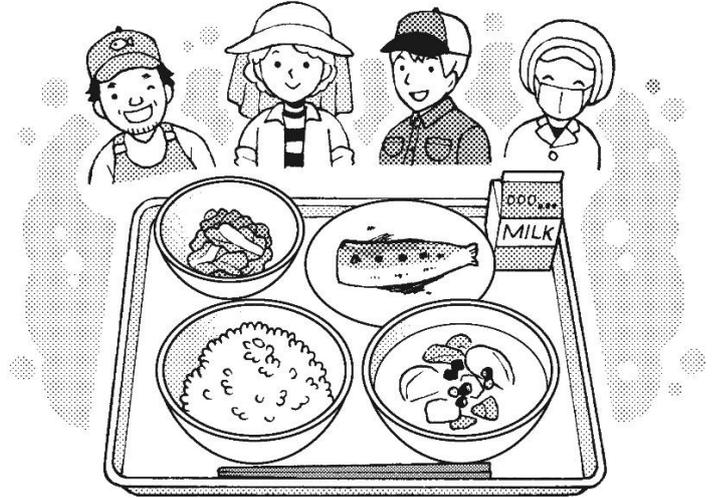


11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

給食は多くの人に支えられています

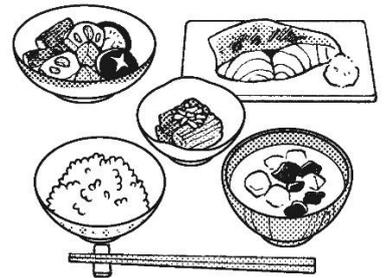
給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



ユネスコ無形文化遺産 和食；日本人の伝統的な食文化 登録から10年

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食のよさについて考えてみませんか。



いい日本食の日 ぶんきょう 和食

11月24日は、語呂合わせで「いい日本食の日」とされています。

この日の給食は、文京区と相互協力に関する協定を締結している新潟県魚沼市で収穫された新米と、和食にそぐう日本茶を提供します。

いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。

この日は、噛みごたえのある食材やカルシウム量の多い食材を取り入れた献立になっています。よく噛んで食べると、だ液がたくさん出て虫歯予防になり、消化・吸収がよくなります。

大人になっても自分の歯で食べることができるよう、毎日の食事でもよく噛むことを意識しましょう。



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。

お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、もちやだんごなどさまざまなものに加工されてきました。給食でも11月納品のお米から新米に切り替わります。