

# 給食だより 11月号

令和3年11月1日  
文京区立第八中学校



## 「和食」を見直そう!



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

文京区では、毎月1回和食の日を設け、ご飯を主食とした和食の献立に、旬の食材を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



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、日本歯科医師会にて定められた「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ったり、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。

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p> <p>副菜 主菜</p> <p>ご飯 汁物</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	---	---------------------------	------------------



## 新米の季節です



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。



## 給食に感謝しよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが毎日おいしい給食を食べられるのは、食べ物を育てる人やとる人、運搬をする人、献立を考える人、調理員さんなど、さまざまな人たちが支えてくれているおかげです。食にかかわる人たちへの感謝の気持ちを持って、給食をおいしく食べましょう。

