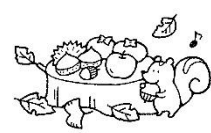


11月 給食だより



令和5年10月31日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘
栄養士 須田 沙織

11月8日は「いい歯の日」です。食事をおいしくするには、健康な歯が欠かせません。実りの秋になり、旬のおいしい食べ物が給食でもたくさん登場します。まずは、日頃からよく噛むことを意識して食事をしましょう。

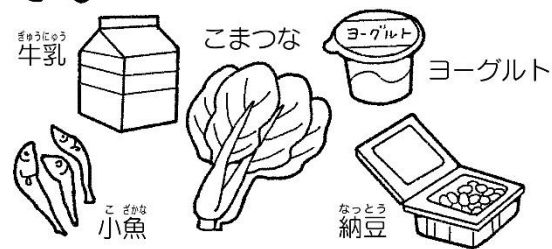
よく噛むといいこと

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の6倍だったそうです。おそらく卑弥呼は良い歯や歯茎をしていただろうという想定から、「ひみこのはがいーぜ」というキャッチフレーズが生まれました。いい歯でよく噛んで食べると、体にいいことがたくさんあります。

ひ 肥満予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音はっきり
ぜ 全力投球
の 脳の発達
いー 胃腸快調
が がん予防
は 歯の病気を予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

11月24日は「和食の日(いい日本食の日)」です

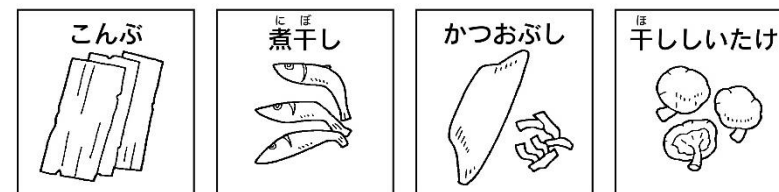
世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

和食の基本「だし」



日本のだしは、お吸い物のやみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

右はごはん、左はみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

「せ」はしょうが

11月が旬の野菜

