

11月食育だより

日ごとに秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたっぴ、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。おいしい食事が食べられることに感謝していただきます。

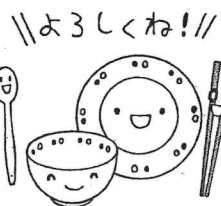
11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



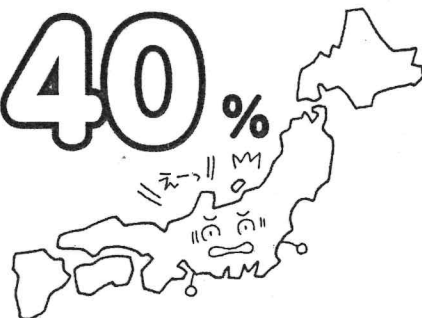
食器を大切に使う

使い終わった食器やはし、スプーンやフォークなどは大きさをそろえて戻します。乱暴に扱うと、割れたり折れたりしてしまうのでみんなで大切に使うくださいね。



日本の自給率は

約 **40%**



※カロリーベースとは、食材の熱量（エネルギー量）をも

旬の地場産物に注目!

わたしはハウス育ちなの
一年中いつでも
食べてね!

ぼくは
有産地出身!
遠路はるばる
やってきました!

ぼくは地元で今朝
とれたにんじんです
新鮮です!

旬でおいしいから、
地域のみんなにたくさん
食べてほしいな!

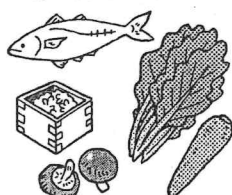
環境にやさしく
すてきなね!

地産地消だ!
かっこいい!

ありがとうございます!

11月24日は 和食の日

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

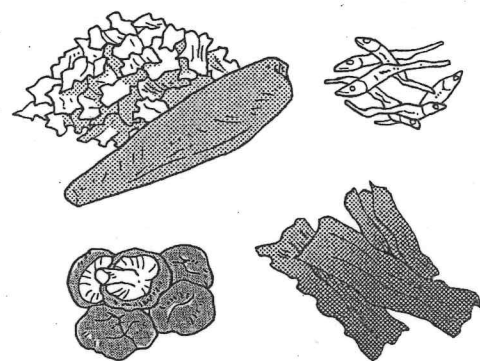


4 正月などの年中行事
との密接な関わり

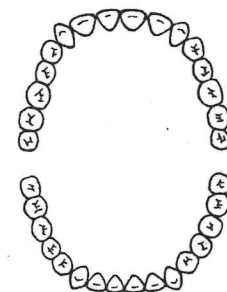


和食の基本 だし

だしは食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、おもにこんぶやかつおぶし、煮干し、干しいたけなどの乾燥した食品でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。給食の汁物には、だしのうまみがしっかりきいていますよ。



11月8日はいい歯の日 すべての歯でおいしく食べよう



切歯
食べ物をかみ切る

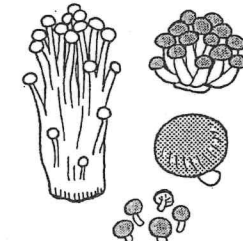
犬歯
食べ物を切りさく

臼歯
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

キノコは何の仲間?

- ① 野菜の仲間
- ② 海藻の仲間
- ③ 菌の仲間



きのこは、酵母やかびなどと同じ、菌の仲間です。きのこは、低エネルギーで、ビタミンDやB群、無機質、食物繊維が豊富です。グアニル酸などのうまみ成分も含まれています。