

11月食育だより

令和5年10月31日
中野区立中野第一小学校

ちゅうや かんだんさ おお すこ ふゆ おとず かん ころ たいちょう くず きせつ
昼夜の寒暖差も大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。体調を崩しやすくなる季節で

す きら いせず バランスよく 食べ、元気に過ごしましょう。

は たいせつ 歯を大切に



がつ にち は ひ た は たいせつ なかのだいいちしょうがっこう まいつき
11月8日はいい歯の日です。おいしく食べるために、歯を大切にしましょう。中野第一小学校では、毎月

だい きんようび こんだて か むぎ はん ほね まる た
第2金曜日は、かみかみ献立です。噛みごたえのある麦ご飯やいか、骨まで丸ごと食べることができるし

しやもなどの小魚、根菜を使った汁物などを提供しています。

ねん はっぴょう けんきゅう か ちから よわ ひと しんぞうびょう のうそっちゅう びょうき きけんせい
2021年に発表された研究で、噛む力の弱い人は心臓病や脳卒中といった病気にかかる危険性が

たか 高まることわかりました。噛む力が弱まると、硬い食べ物を避けるようになり、糖質や脂質の多い軟

らかい食べ物を好んで食べるようになります。そうすると血液がドロドロになり動脈硬化が進むのです。

けんこう す か たいせつ ひとくちい かいとな
健康に過ごすためにも、よく噛むことが大切です。一口入れたら「ありがとうございます」を3回唱え

ると、30回噛むことができます。また、普段の食事にプラス1品噛みごたえのある食材を加えるだけでも

か ちから 噛む力アップにつながります。ぜひ意識してみてください。



か はやみひょう 《噛みごたえ早見表》

10 ランク	ハードグミ・さきいか・たくあん・みりん干し
9 ランク,	にんじん(なま)・セロリ・赤身肉のステーキ
8 ランク	キャベツ(なま)・レンコン・油揚げ
7 ランク	アーモンド・干しぶどう・餅・いか(なま)・鶏もも肉 らっきょう・かりんとう・ピザ皮

かんしゃ た 感謝して食べよう！

わたし、^{せいさん}生産する人、^{ひと}食料を運んでくれる人、^{はこ}献立をつくる人、^{ひと}調理をする人、^{ひと}ほかにもたくさんの人たちのおかげで^{きゅうしょく}給食を食べることができます。また、^た食べ物は^{いのち}生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに^{かんしゃ}感謝の^{こころ}心を^こ込めて^た食べることが大切です。



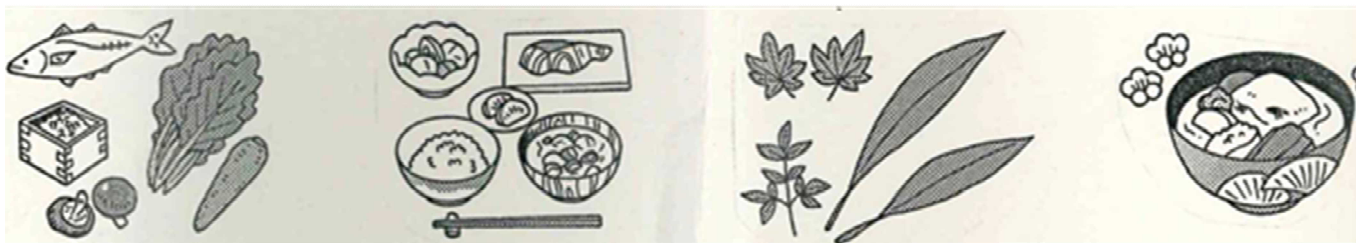
がつ にち わしょく ひ 11月24日は和食の日

和食は、2013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。

無形文化遺産とは、^{げいのう}芸能や^{でんとうこうげいぎじゆつ}伝統工芸技術などの^{かたち}形のない^{ぶんか}文化のことです。

《和食の特徴》

- ① ^{たよう}多様で^{しんせん}新鮮な^{しょくざい}食料と
その^も持ち^{あじ}味の^{そんちよう}尊重
- ② ^{けんこうてき}健康的な^{しょくせいかつ}食生活を^{ささ}支え
その^{えいよう}栄養^{ばらんす}バランス
- ③ ^{しぜん}自然の^{うつく}美しさや^{きせつ}季節の
その^{うつ}移ろい^{ひょうげん}の表現
- ④ ^{しょうがつ}正月などの^{ねんちゆうぎようじ}年中行事と
その^{みつせつ}密接な^{かか}関わり



《和食の基本 “だし”》

だしとは、^{てんねん}天然の^{そざい}素材から^{みせいぶん}うま味成分を^{ちゅうしゆつ}抽出したスープのことです。その

^{あじ}味^{かお}いや^{りょうり}香りは料理の^{たいせつ}ベースとなる^{にほん}大切な^みものです。日本はかつて、^みうま味

^{せいぶん}成分を^{おお}多く^{ふく}含む^{にく}肉を^た食べる^{しゅうかん}習慣が^{かんそう}なかったため、^{さかな}乾燥させた^{かいそう}魚や^{かいそう}海藻、

^{やさい}野菜などから^みうま味を^み引き出す^{ほうほう}方法が^{ねづ}根付きました。給食の^{きゅうしょく}汁物は、^{しるもの}鰹や

^{さば}鯖、^{こんぶ}昆布を使って^とだしを取っている^みので、^きうま味が^き効いています。

