

11月

# 給食だより

令和3年10月29日  
新宿区立西新宿中学校

## 11月の給食から

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる季節になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事を心掛けましょう。感染症対策も引き続き行いながら、自分の体調を観察してきましょう。



<h3>栄養バランスの良い食事</h3> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<h3>適度な運動</h3> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動は、ストレス発散にも役立ちます。</p>
<h3>十分な睡眠</h3> <p>早寝早起きを心がけ、疲れたときはしっかりと休みましょう。</p>	<h3>こまめな手洗い</h3> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p> <p>がらがら</p>

新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

**鍋の日 (7日) : 5日実施予定**  
「いい(11)な(7)べ」の語呂合わせから、鍋つゆを製造する食品メーカーが制定しました。  
◆牛乳 ◆ごま茶飯 ◆サケのみそマヨネーズ焼き ◆ちゃんこ鍋

**いい歯の日 (8日)**  
日本歯科医師会が「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで制定。よく噛むことで唾液を沢山分泌することから、口腔内の健康に良いと言われています。  
◆牛乳 ◆麦ご飯 ◆チキンチキンごぼう (カミカミメニュー)

## 知っていますか? 「和食の日」

### 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。

「和食」の特徴	
多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス
自然の美しさや季節のうつろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり



一般社団法人和食文化国民会議が制定

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えています。

## 和食の日のメニュー (24日実施予定) 岩手県の郷土料理

◆牛乳 ◆盛岡じゃじゃ麺 ◆白菜ときのご汁 ◆白玉きなこ

### 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>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>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------