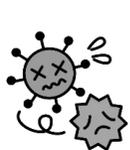


11月

給食だより

令和6年
新宿区立新宿西戸山中学校

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。



風邪をひかない丈夫な体をつくらう!



栄養バランスの良い食事

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。



適度な運動

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。



十分な睡眠

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。



こまめな手洗い

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。



読書コラボメニューを提供します

毎年10月27日～11月9日は2週間は「読書週間」です。戦後の1947年に制定されて以降、読書の普及を目的として、読書に関連する行事を実施する期間として定着しています。11月18日～20日はこれにちなんで、読書週間メニューを提供します。

11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



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。



一般社団法人和食文化国民会議が制定

和食の日のメニュー

◆牛乳 ◆五穀ご飯 ◆豚肉と白菜のうま煮 ◆もやしときゅうりのピリ辛和え ◆芋まんじゅう

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。

また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。

給食では「切干大根のカミカミ和え」を提供しますので、よく噛むことを意識していただきましょう。



「和食」の特徴

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

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。

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> |
|----------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------|------------------|