11月給食だより

いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月８日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

和食の魅力とは?

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

和食の４つの特徴

≪１１月の献立≫

・８日、いい歯の日献立：かみかみ和えは、噛み応えのある昆布や、するめいかが入った野菜の和え物です。よく噛んで食べると、唾液の分泌により口腔内を清潔にしたり、頭を活性化させたりする働きがあります。

・１７日、伊那市のお米：長野県伊那市からお米の無償提供があります。品種は「伊那華の米」です。南アルプスのおいしい水で育ったお米です。

・２４日、和食の日献立：鰆はカルシウムや、血液の流れを良くするＤＨＡやＥＰＡ等の栄養を豊富に含んでいます。また、給食ではみそ汁等の出汁を使う時は、毎回かつお節や昆布から出汁をとって作っています。

≪ご連絡≫

・11/7 から栄養士阿部が産休に入るため、後任は産休代替の渡辺という栄養士になります。どうぞよろしくお願い致します。