

平成30年度

平成30年10月31日  
練馬区立高松小学校  
栄養士 宮島加奈代

# 11月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動




日に日に秋の深まりを感じるころとなりました。

さて、11月24日は“いい日本食”で「和食の日」です。日本の伝統的な和食文化について考える日にしましょう。

## 守っていきこう！わたしたちの「和食」文化

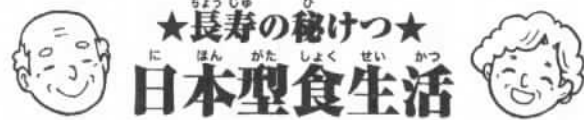
### 和食文化の特徴

<p>①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事とのかかわり</p> 

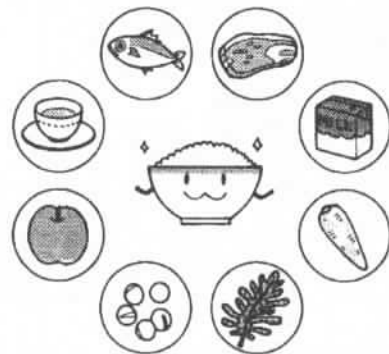
和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」は、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、“形のない文化”を対象としています。

気づかないうちになくなってしまうことがないように、学校給食を通して和食文化を伝えていきますので、ご家庭でも実践してみてくださいはいかがでしょうか？



日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあるといわれています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を見直してみましょう。



## 11月の献立紹介

### ◆8日・・・【いい歯の日こんだて】セサミフィッシュ

いい歯の日は、「11（いい）8（歯）」の語呂合わせをもとに1993（平成5）年に日本歯科医師会によって制定されました。給食では、カルシウムが多い骨ごと食べられる「かえりにぼし」を使用します。また、よく噛むことも歯を丈夫にするためには大切です。歯と口の健康について考える日にしましょう。

### 11月8日 いい歯の日 丈夫な歯をつくるカルシウムが多い食品

牛乳 200mL	ヨーグルト 100g	ちりめんじゃこ 10g
227 mg 	120 mg 	52 mg 
みずな(きょうな) 80g	木綿豆腐 100g	ほしひじき 5g
168 mg 	86 mg 	50 mg 

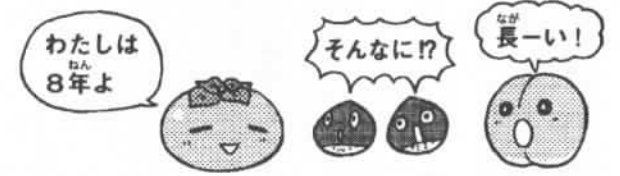
カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜に多く含まれています。成長期の子どもたちは、親の世代よりも多くカルシウムをとる必要があるため、さまざまな食品からしっかりととりましょう。



### 食のこゝろ わざ

## 「桃栗三年柿八年」

芽が出てから実がなるまでに桃と栗は3年、柿は8年もかかるというのが元の意味で、ものごとを達成するまでには、相応の時間と忍耐が必要であるということのたとえです。



©少年写真新聞社2018

### 保護者のみなさまへ

11月の給食費集金は、11月13日（火）です。  
振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。