11月食育だより

令和8年
千曲市第１学校給食センター


千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標	・感謝して食べよう ・骨や歯を丈夫にしよう

秋の深まりを感じる季節になりました。新米も出回り、脂がのっておいしさを増した魚、旬の野菜や果物もたくさん店頭にならびます。寒い冬に備え、豊富な食材をバランスよく食べて風邪を予防しましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



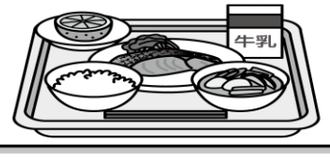
私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は目に見えない文化を対象としています。「和食」は特定の料理のことではなく、自然の尊重という日本人の精神を体現した食に関する社会的習慣として登録の提案がされました。家族や地域コミュニティのメンバーとの結びつきを強めてきた食事です。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうまみを生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れ、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、日本の食育が行われています。

給食から学ぶ和食文化





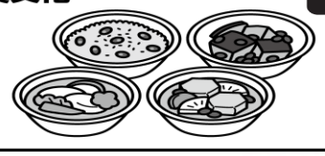
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



11月8日いい歯の日





カルシウムをとろう！ 歯や骨をつくるもとになる



カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です！



むし歯にならない食生活のコツ　むし歯がある人は、早めに治療しましょう



◆◇◆ありがとうを伝えよう◆◇◆



生き物の命をいただくことへの感謝

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は、たくさんの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを心をこめて行い、食事を大切にいただきましょう。



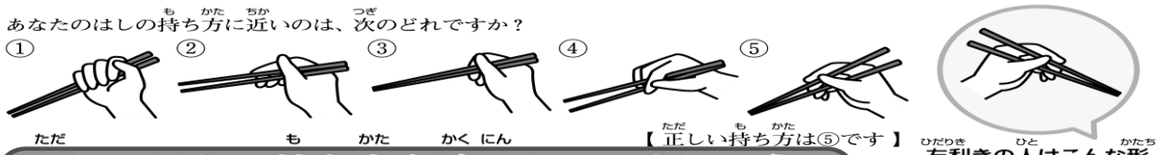
おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう



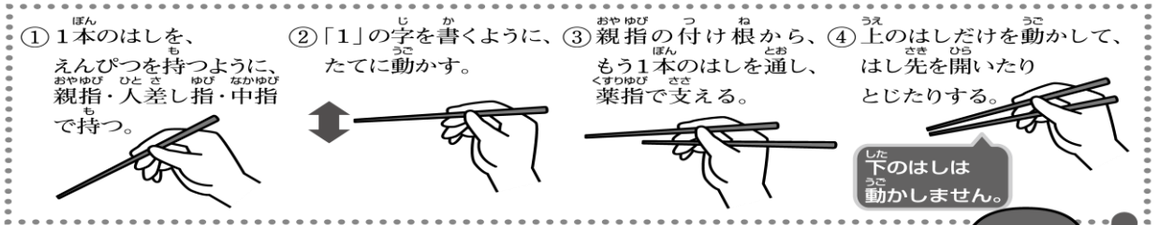
食事を準備してくれた人への感謝

はしを上手に使って、きれいに食べよう

あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

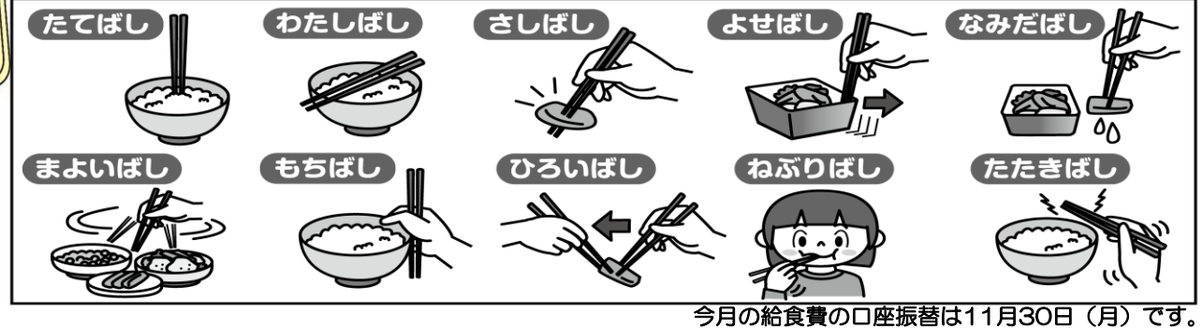


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。

はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



今月の給食費の口座振替は11月30日（月）です。