２０２６年

# 給食だより　11月号

吹田市立岸部第二小学校

11月8日は「いい歯の日」




秋が一気に深まって、いよいよ冬になろうとしています。

「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、11月は食べることに関する日がたくさんあります。これをきっかけに「食」について考えてみましょう。

## しっかりかんで食べていますか？～11月8日はいい歯の日～

健康な歯を保つと、年をとってもおいしい食事ができます。

ずっとおいしく食べるためにも、歯を大切にして、よくかみましょう。

### かみごたえのある食べ物


にぼし


せんべい


れんこん


たけのこ


こんにゃく


しいたけ


するめ


さつまいも


ごぼう


おもち

**かみかみ献立　11月4日（水）、6日（金）に登場します。**

**かためのの物が多いので、よくかんでね。**

ごはん
牛乳
もちもちごま豆乳鍋
ごぼうとれんこんの米粉揚げ

広島菜入りういまいごはん
牛乳
里芋のみそ汁
こぶぴら
かみかみ豆













## 11月23日は勤労感謝の日

この日は勤労をたっとび、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日です。

もともとは農作物の収穫をお祝いする日だったそうです。

私たちの食を支える人といえば、

農家さん　漁師さん　調理員さん　おうちの人…









### いただきます

食べ物の命をいただいていることへの感謝の意味があります。



### ごちそうさま

食事のために駆け回っていただいた人への感謝の意味があります。

### 感謝を込めて、がんばって食べよう！

私たちの食事は多くの人が関わって支えられ、命をいただくことで成り立っています。できるだけがんばって食べるようにしましょう。

## 11月24日は和食の日

2013年12月にユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理そのものだけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切にする心」が育んだ「伝統的な食文化」のことをいいます。







### 「自然を大切にする」和食の特徴

1．ごはんに汁物、おかずを組み合わせる和食は栄養バランス抜群で健康的。

2．季節感を表現できる。

3．新鮮な食材と、その味わいをいかす知恵。

4．年中行事との深いかかわり。



※給食室で、昆布・削り節・煮干しからとった「だし」をとっています。