



給食だより
令和6年11月



「食欲の秋」・「実りの秋」という言葉があるように、秋は旬の食材が豊富にあります♪
栄養たっぷりの旬の味覚を堪能しましょう！

よく噛んで食べよう！



11月8日は、「いい歯の日」です。現在の食事は柔らかいものが増え、一回の食事で噛む回数が著しく減少しています。よく噛むことで、食感や香り、食材本来の味を感じ、おいしさを楽しむことができます。また、脳の活性化や生活習慣病予防につながります。

感謝の心を大切に♡

11月23日は、「勤労感謝の日」です！

この日は、“勤労を大切にし、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう日”と定められています。

私たちの食生活は、たくさんの方々を支えられて成り立っています。

「いただきます」「ごちそうさまでした」は、

感謝の気持ちを表す大切な挨拶です。

また、残さず食べることは、食べ物を大切にし、料理ができるまでに携わってくれた方々へ感謝をすることにつながります。



11月24日は「和食の日」

和食は、2013年に「ユネスコ世界無形文化遺産」に登録されました。

日本には、春夏秋冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとにさまざまな食文化が育まれてきました。

【和食の4つの特徴】

- ①多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

