

11月食育だより

令和4年11月
皆野町学校給食センター

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。

今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

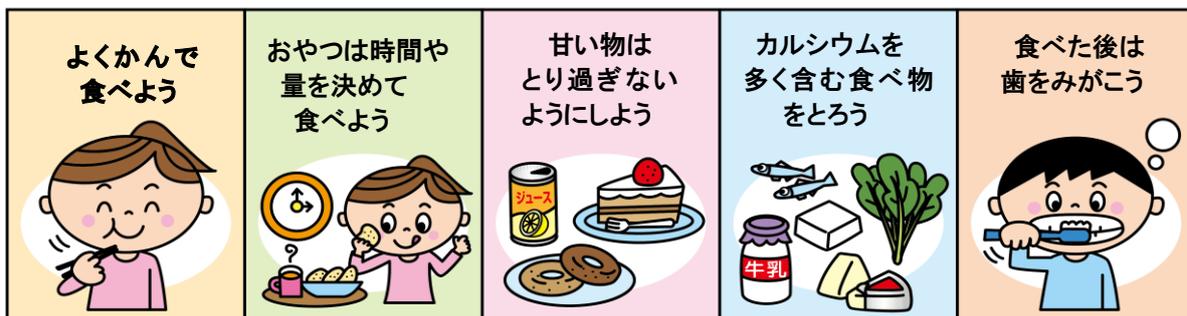


いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう

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4つの特徴

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ください。



《 今月の食に関するお話し♪ 》 「お赤飯」

11月23日は「お赤飯の日」です。

現在では「勤労感謝の日」とされていますが、古くは、お赤飯の起源といわれる赤米などの五穀を、その年の収穫に感謝を込めて奉納した日なのです。

「ありがとう」の気持ちを忘れずに、大切な人と一緒にお赤飯を食べてほしい、そんな思いも込められた日です。

「お赤飯」はお祝いの日には食べることが多いですが、それは赤い色に秘密があります。

昔から「赤」という色には呪力があり、災いを避ける力があると信じられていました。魔よけの意味を込めて、お祝いの席でふるまわれるようになったのです。

給食では24日に「お赤飯」が初登場します。お楽しみに♪