保護者の皆さまへ

給食だより　11月号

令和8年　10月30日
江戸川区立平井西小学校
給食室

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

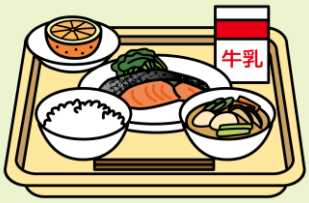


私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013 年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が 2024 年に登録されました。毎年 11 月 24 日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11 月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。
毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



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



歯の生え替わりと食育

小学生の時期は、子どもの歯から大人の歯へと生え変わる大切な時期です。生えたばかりの大人の歯はやわらかく虫歯になりやすいほか、歯が抜けると噛みにくくなり、食事に時間がかかってしまうこともあります。こうした子どもの口の中の変化を理解し、温かくサポートしていきましょう。

生え替わりの時期に注意したいこと

食べるときは口をしっかり閉じて！



●口の中では、ほおやくちびるが支えとなって食べ物を押さえます。口の筋肉を大きく動かせ、歯並びもきれいになります。

生え替わった前歯でしっかりかみとろう！



●前歯で食べやすくかみ切ることが、しっかりかむための基本。口の筋肉の発達やあごを育て、きれいな歯並びに育てます。

生え替わった奥歯はとくにていねいにみがく！



●背が低く溝も細いため、みがき残しが出やすい歯です。大人による仕上げみがきやチェックでしっかり守りましょう。