

きゅうしょく 給食だより 11月

令和5年10月31日
江戸川区立船堀小学校

だんだんと秋が深まり、朝晩の冷え込みなど、一日の気温差が大きくなってきます。また、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行する時期です。こまめな手洗い・うがいと、1日3食、栄養バランスの良い食事をとることを心がけましょう。

1 1 8
**いい歯を保ち、
食事をおいしく
食べよう**

おしば ししゅうびょう くち なか びょうき
虫歯や歯周病など、口の中に病気があ
ると、食べ物をよく噛んで食べられなくなり、
栄養が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。健康でよい
歯を保ち、食事をおいしく食べられるよう、
次のことに気をつけましょう。

| | | | | |
|-------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|
| よくかんで 食べよう | おやつは量 や時間を決め て食べよう | 甘いものはど り過ぎないよ うにしよう | カルシウムを 多く含む食べ 物をとろう | 食べた後は歯 をみがこう |
|-------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------------|

食事中の「手」、 どうしていますか？

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽くおさえて持ちましょう。

食事中、お箸を持っていない方の手はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上や机の上にあたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。ご飯や汁物が入っているおわんや小さい器は手に持ち、持てない大きいお皿は手を添えて食べましょう。



置いたまま食べる場合は、お皿に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本の伝統的な食文化」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、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。和食を味わい、魅力を感じることによって、日本の伝統的な食文化を未来へ受け継いでいきましょう。

和食の4つの特徴

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 自然の恵みの食材を生かしている | 2 栄養バランスがよく、健康によい |
| 3 旬の食材と季節の飾りつけ | 4 年中行事と深く関わっている |

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスがよく、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。



和食のマナーをチェック！

| | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」を心をこめて言っていますか？ 食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事ができあがるまでに関わった人々への感謝の気持ちがこめられています。 | <input type="checkbox"/> 食器の正しい置き方を知っていますか？ おわんの持ち方は、ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。 | <input type="checkbox"/> 箸を正しく持っていますか？ 上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。 |
|--|--|--|