



# 食だより

## 11月号

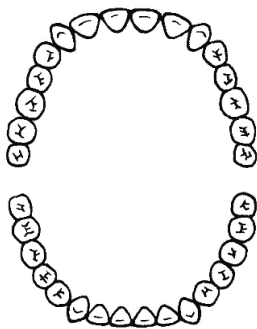
2023年度

日ごとに秋も深まってきました。11月は、8日に「いい歯の日」、23日に「勤労感謝の日」、24日に「和食の日」などがあります。食に関することについて、考えるきっかけにしてみてもいかがでしょうか？

### 《 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう！ 》

11月8日はいい歯の日

すべての歯でおいしく食べよう



**切歯**  
食べ物をかみ切る

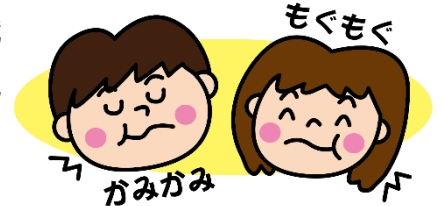
**犬歯**  
食べ物を切りさく

**臼歯**  
食べ物を砕いてすりつぶす

歯にはそれぞれ重要な役割があります。すべての歯でよくかんでおいしく食事を味わうために、1本1本の歯を大切にしてください。

### よくかんで、味わって食べよう！

食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。柔らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



### 歯にもカルシウムを！



### オススメ！ かみかみおやつ

おやつも、よくかんで食べられるものを選ぶようにすると、よくかんで食べる習慣が身に付きます。



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜  
スティック



小魚



するめ

# 《 勤労感謝の日 》

11月23日は「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」日です。毎日、安全でおいしい食事ができるのは、たくさんの人たちのおかげです。子供たちにも家庭での食事や給食を残さずおいしく食べることで、感謝の気持ちを表すことができるのだということを伝えています。

## おいしい食事に感謝！

私たちは、生産者の人、運んでくれる人、献立をつくる先生、調理員さん、ほかにもたくさんの人たちのおかげで給食を食べることができます。また、食べ物は生き物の命です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに感謝の心を込めて、食べるのが大切です。

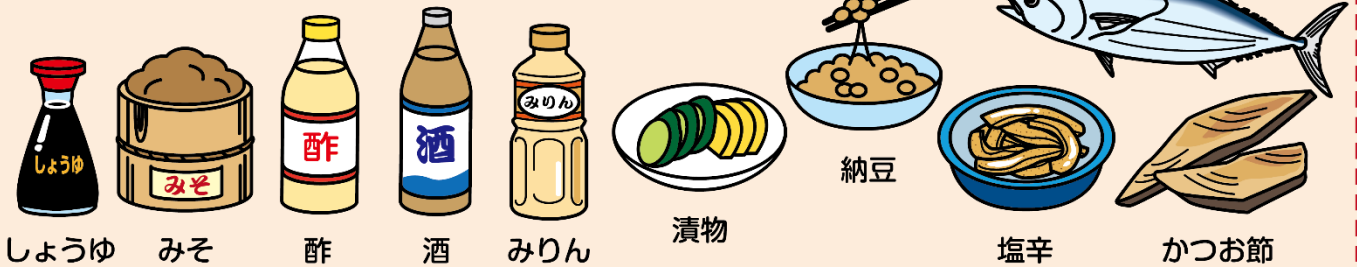


## ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。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。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

#### ◆漬物（野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの）

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

#### ◆なれずし（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

#### ◆魚醤（魚介類を原料としたしょうゆ）

秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

愛知県は、八丁味噌が有名ですね。地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



ふなずし

