

# 11月号

## えいようしだより

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。



### 11月8日は いい歯の日



#### Q. だらだら食べってよくないの？

**A.**

食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたまままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



### 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人に多く支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家のひと



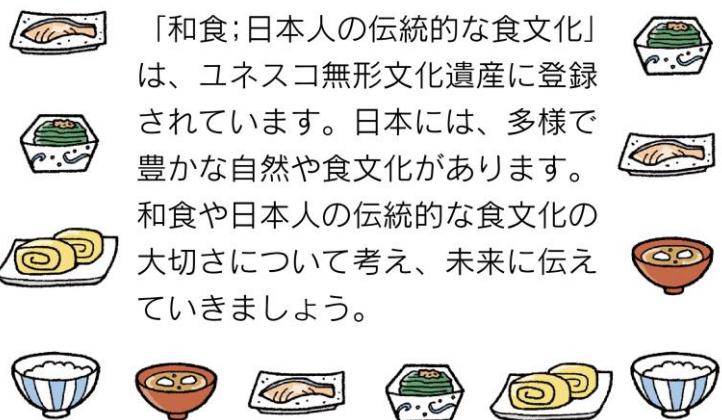
栄養士や調理員さん

#### 給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



#### 和食はユネスコ無形文化遺産



「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。