

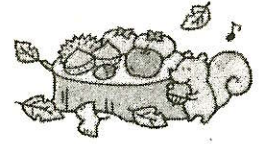
11月

食育だより

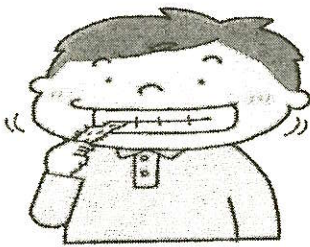
令和7年11月7日

船橋市立習志野台第一小学校

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。
食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいかがで
しょうか。



11月8日は
いい歯の日



だらだら食べてよくないの？

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。しかし、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で、虫歯になりやすくなります。

食事や間食は時間をきめ、食後は歯みがきをしましょう。



想像してみよう！

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など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちをもって食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



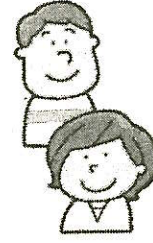
農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



家の人



栄養士や調理員さん

給食にこめている思い

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。日本には多様な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。

