

食育だより



令和4年
11月号

船橋市立薬円台小学校

(毎月19日は食育の日)

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにし、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月8日は「いい歯の白」

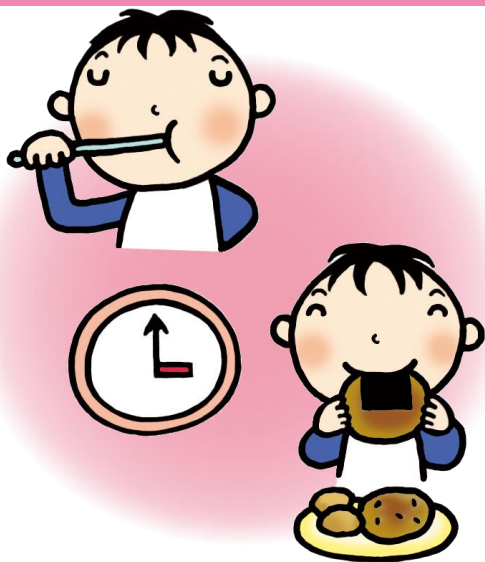
「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。今回はとくにむし歯を中心に、歯の健康について考えてみましょう。

どうしてむし歯になるの？



むし歯の原因となるのは、口の中にあるむし歯菌です。食べ物のかすや歯についた甘い砂糖水をえさに、歯を溶かす強い酸を作ります。歯垢(プラーク)は、こうしたむし歯菌のすみかになります。

むし歯を防ぐには？



むし歯予防の大原則は、歯に食べ物のかすや甘い砂糖水を残さないことです。食後の歯みがきを習慣にしましょう。またおやつをだらだら食べるのもよくありません。おやつは時間と量を決めて食べましょう。

「和食の日」～食事の基本形～

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。

和食健康第一奥義

多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

和食健康第二奥義

健康的な食生活を
支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

和食健康第三奥義

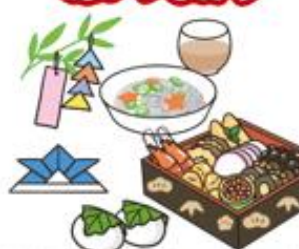
自然の美しさ
季節の移ろい



和食には食べて味だけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

和食健康第四奥義

年中行事との
深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事は、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

地球を救え！

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

たぐい自支援中...

弱点は食塩



日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしや味噌の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

11月の給食目標 千葉県を食べ物を知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物(地場産物)を余すことなく自分たちで積極的に消費することを「地産地消」といいます。地場産物は生産者が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのか考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。学校給食では、生産者が心を込めて作ったさまざまな地場産物を取り入れています。特に11月は、千葉県産や船橋市産の農作物や水産物を給食に積極的に取り入れ、紹介していきます。