



# 給食だより



坂町立給食センター

気温が少しずつ下がってきて、冬が近づいてきていると感じますね。  
 11月7日からは「立冬」に入ります。「立冬」は「冬が立つ」と  
 書くように、冬の兆しを感じられる頃で、空気がぐっと冷え込む  
 時期です。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は体調も崩しやすいです。  
 生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。



## 今月の給食目標 感謝して食べよう！

大切な食事の あいさつ いただきます・ごちそうさま

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」  
 にも「ごちそうさま」にも食べ物や命や食事を用意するために  
 かかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。



### いただきます

食べ物はもともと生きて動物や  
 植物の命です。その命をいただく  
 ことへの感謝が込められています。

### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食  
 事を用意するために駆け回ってく  
 れてありがとうという意味です。

## Q. どうして食べ物をよくかんだ方がよいの？

### 11月8日は いい歯の日



A. 食べ物をよくかむと脳にある  
 満腹中枢が刺激されて「おなか  
 がいっぱい」と感じることで食べすぎを  
 防ぎます。また、かむと脳への血流量が  
 増えて脳の働きを活性化します。よくか  
 むことで食べ物が細かくかみくだかれ、  
 さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・  
 吸収を助けてくれます。かむほどにたく  
 さん出てくるだ液は消化を助けるほか、  
 酸性に頼いた口の中を元に戻したり、歯  
 の再石灰化を促したりしてむし歯を防ぐ  
 のに役立ちます。よくかんで食べるこ  
 とはこんなに体によいことがあるのです。



# 日本人の伝統的な食文化「和食」に親しまおう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいますかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。



一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



## 「和食」の特徴

<p>たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材と も あじ そんちよう その持ち味の尊重</p>	<p>けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を ささ えいよう 支える栄養バランス</p>	<p>しぜん うつく きせつ 自然の美しさや季節 うつ ひょうげん の移ろいの表現</p>	<p>しょうがつ ねんちゆうぎようじ 正月などの年中行事 みつせつ かか との密接な関わり</p>
---	--	---	---

## 今月からリクエスト給食が登場します！

毎年各学校の小学校6年生、中学校3年生に献立を考えてもらっているリクエスト給食が11月から2月にかけて、毎月登場します。今年度最初のリクエスト給食は小屋浦小学校です。献立のおすすめポイントは、旬のさつまいもとれんこんを使ったチップスを取り入れたこと、みんなが大好きなメニューで献立を立てたことだそうです。

ごもくちゆうか  
五目中華そば  
ジョア（マスカット）  
さつまいもとれんこんのチップス  
ちゆうかむ  
中華蒸しパン

栄養バランスのことだけでなく、食べる人への想いのこもった素敵な献立になっています。

リクエスト給食は13日（木）です。楽しみにしててくださいね。