

# 11月食育だより

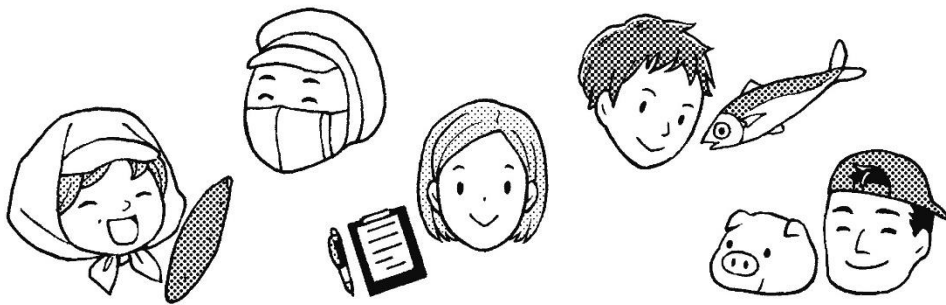


稲沢市立大塚小学校  
令和3年11月

少しづつ秋が深まってきました。11月23日は「勤労感謝の日」、11月24日は「和食の日」です。10月の食育だよりでも「うま味（だし）」について触れましたが、ぜひ日本特有の和食文化を大切にしてほしいと思います。11月の給食は、稲沢市産や愛知県産の食材を多く取り入れています。「食」にも興味を持って、楽しく食べてほしいと思います。

## 11月の給食目標 「食事のあいさつをしっかりとしよう」

11月23日は「勤労感謝の日」です。給食はたくさんの方が関わって作られています。関わっている人には、どのような人たちがいるでしょうか？ また、食べ物は動植物から命をいただいています。毎日食べることに感謝の気持ちを持ち、心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」と言えるといいですね。

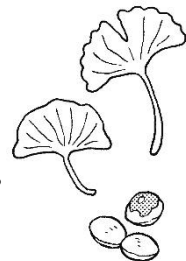


心をこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」を言いましょう。

## ★秋の味覚「ぎんなん」

### クイズ んなんが実らないいちょうがあるのはなぜ？

- ① いちょうに似ている別の植物だから。
- ② いちょうにはオスの木とメスの木があり、メスの木にしか実がならないから。
- ③ 実る前に枝を切ってしまうから。



©/≠景

秋の味覚「ぎんなん」はいちょうの実です。いちょうにはオス（雄株）とメス（雌株）の木があり、雄株には実がなりません。ぎんなんはにおいが強いので、街路樹などには雄株を植えることが多いと言われます。稲沢市では祖父江町でたくさんとれます。11月30日（火）にぎんなんをきしめん（練りこんだぎんなんきしめん）を「ぎんなんきしめん汁」として提供します。楽しみにしててくださいね。

# ★11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。この日の給食では、「玄米ご飯」や「根菜と大豆の揚げ煮」をしっかりと噛み潰立になっています。ふだんの食事でもやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。30回を目安にしっかりと噛むとよいですよ！



## 11/8 いい歯の日



30回かんで食べよう！

### しっかりかまないといけない食べ物



しっかりかまないといけない食べ物の特徴は、食物繊維が多い、筋繊維がたかい、水分が少ない、弾力がある、などです。

# ★11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化である和食は、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事や郷土料理を取り入れるなどして、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

## 家庭で実践したい「和食」の取り組み



<p>食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う</p>	<p>はしを正しく使って食べる</p>	<p>ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる</p>	<p>伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる</p>	<p>旬の食べ物を味わう</p>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

# ★新米の季節です



学校近くの田んぼも稲刈りがだんだん終わってきたように感じます。お米は昔から日本人の食卓に欠かせないもので、炊いたご飯を主食として食べ、もちやだんごなど、さまざまなものにも加工されてきました。給食では「あいちのかおり」という品種で、稲沢市で作ったお米を使っていて、11月中旬頃から新米になるそうです。ご飯を残さず食べてほしいと思います。



### お米からできるもの

