

しょくいくだより 11月号 美郷南学園

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪を引かない丈夫な体をつくりましょう。11月は、「いい歯の日」や「和食の日」があります。こうした日を迎えるにあたり、自然の恩恵への感謝とともに、日本の食文化の大切さを考える機会にしてみましょう。

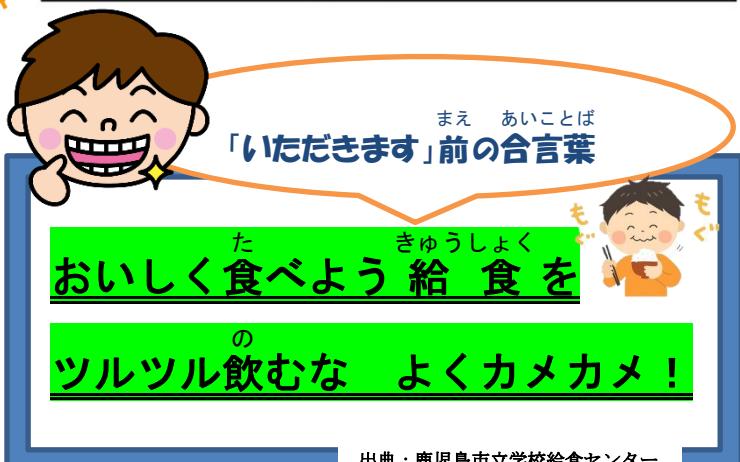
にほん しょくぶんか みなお 日本の食文化を見直そう！



食生活の多様化により“和食離れ”が進んでい
るといわれる中、平成25年12月に「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の
登録が決定し、話題になりました。ここでいう
「和食」とは料理そのものではなく、“自然を尊重
する心”に基づいた食べることに関する日本人の
習わしの4つが特徴としてあげられます。



丈夫な歯の発育のためには、よくかむことが大切です。
よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎ
を防いで、肥満や生活習慣病の予防にもなります。
「いただきます」前の合言葉を意識して、給食だけではなく、家庭での食事もよくかんで、大人になっても健康な歯でいられるようにしましょう！



みさとひさいごうそだじとっこじょうじるていきょうよてい
美郷の日は、西郷で育てられた地頭鶏を使用した「じとっこのかきたま汁」を提供する予定です。

	11月の「美郷の日」献立【美郷産の食材】
	北郷・西郷：12日（水） 南郷…13日（木）実施
	☆さつまいもごはん
	☆じとっこのかきたま汁…【じとっこ】
	☆豚肉のバーベキューソース炒め…【焼き肉のタレ・干しこいたけ】