

食育だより 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、「いい歯の白」や「和食の白」があります。こうした白を迎えるにあたり、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。



がっ には は ひ 11月8日はいい歯の日！

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、家庭での食事でもよくかんで、大人になっても健康な歯でいられるようにしましょう！



まえ あいことば
「いただきます」前の合言葉

おいしく食べよう 給食を
の
ツルツル飲むな よくカメカメ！



出典：鹿児島市立学校給食センター

ちさんちしょうきゅうしょく みさと ひ がっ ～地産地消給食・美郷の日 11月～

は たい せつ
歯を大切に

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

☆牛乳



☆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・干しいたけ】

