

# すくうるらんち 11月



## 11月食育目標

精華町立東光小学校

### 「和食について知ろう」



11月24日

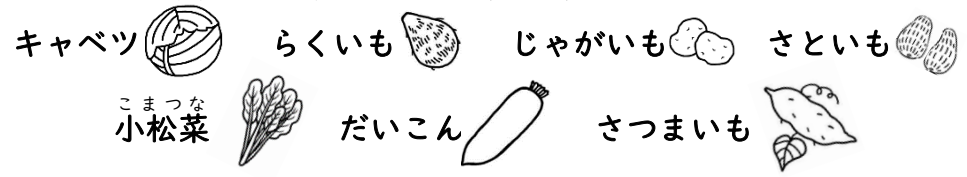


「和食（日本人の伝統的な食文化）」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？ここでいう「和食」とは、寿司や焼き物など料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候の中で育まれてきた、自然を大切にする心に基づく食文化です。最近ではライフスタイルなどの変化から、この食文化が失われてきているので、これから先もずっと続けていくように、たくさんの人に伝えていくことが大切です。給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、伝統的な食文化である行事食や郷土料理も、献立にとり入れています。

せいがい町は  
おいしいものが

いっぱい!! (地産地消)

11月に精華町で作られた給食の食材は...



毎月19日は食育の日です。

11月17日(金)「はなちゃんのみそ汁」より

ごはん、鶏五目きんぴら、はなちゃんのみそ汁、牛乳

今月の、「おはなし給食」は、「はなちゃんのみそ汁」で、はなちゃんが毎朝「おだし」からつくるおみそ汁です。とても早起きな小学生のはなちゃんが、起きて真っ先におかうのは台所です。「おだし」をとり、豆腐を切り、みそをといて…。いただきます!の前にパパとかならず、ママの写真におかって話しかけます。「ママ、パパとはなは、もうだいじょうぶだよ。」実話をもとに描かれた絵本です。ぜひ読んでみてください。



## 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>
----------------------------------	---------------------	-------------------------	---------------------------	------------------

## 11/8 いい歯の日



「11/8」の語呂合わせから、日本医師会によって「いい歯の日」と定められました。年をとっても自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、80才になっても20本以上自分の歯を保つことを目標にした「8020運動」のひとつです。歯みがきなど毎日のお手入れとともに、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう。

