

# 給食だより

令和4年11月1日  
石巻市東学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげてください。)

秋も深まってきました。朝晩はだいぶ冷える日も増えてきます。体調を崩さないよう、十分に注意して生活しましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関連することについて、考えるきっかけにしてみたいはいかがでしょうか。

いい歯を保ち、  
食事をおいしく  
食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで 食べよう</p>	<p>おやつは時間や 量を決めて 食べよう</p>	<p>甘い物は とり過ぎない ようにしましょう</p>	<p>カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう</p>	<p>食べた後は 歯をみがこう</p>
-----------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------

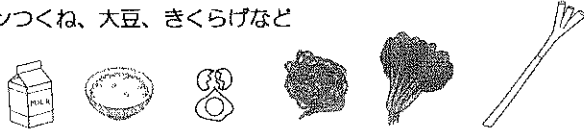
11月は...

## すすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間

宮城県で生産・加工・出荷される食材を学校給食に利用して地域との結びつきを学び、望ましい食習慣や食生活などについて理解を深めようとする取り組みです。宮城県には、おいしい食べ物がたくさんあります。普段の給食でも石巻産や宮城県産の食材を取り入れています。特に今月は多く登場します。宮城県のおいしい食材を味わっていただきましょう。

【 使用予定の宮城県産、石巻産の食べ物 】

牛乳、ごはん、笹かまぼこ、豚肉、豆腐、油揚げ、たまご、長ねぎ、スリムネギ、小松菜、パプリカ、ハンサムグリーンレタス、やしそばめん、牛タンつくね、大豆、きくらげなど



11月23日は...

## 勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

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