

# 11月 給食だより

こやまだいこうとうがっこう  
小山台高等学校  
定時制

03-3714-8155

今年もあと2か月となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？12月は「師走」というように走り回るほど忙しい月といわれているので、やり残したことがあれば11月のうちに取り掛かりましょう。

また、今後は冬本番に向けて寒さが強まります。手洗いうがいや生活習慣を整え、体調管理に気を付けましょう。

最後に、11月は全校給食を実施予定です。普段給食を食べていない生徒も、この機会にご参加ください！



## 11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつの時間を定め、食べたら歯を磨くことが大切です。

また、よく噛み唾液をたくさん出すことも歯の健康に効果的です。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------



## 11月24日は「和食の日」です！

11月24日は「和食の日」です。和食は平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

### 和食の4つの特徴

#### ① 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は海、山、里と自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。



#### ② 健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しています。



#### ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけ、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。



#### ④ 正月などの年中行事との密接な関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

