



# 給食だより



令和6年11月  
一宮町立一宮小学校  
【毎月19日は食育の日】

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。1回の食事の中には、たくさんの自然の恵みや多くの人々が関わっています。これからも食べ物を大切に、感謝の心を込めてあいさつをしてから食べるようにしましょう。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



関わった人や命への感謝の心が込められています。

## いただきます

わたしたちは動物や植物の命をいただいています。感謝の心を込めてあいさつをしましょう。



## ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとう、という意味が込められています。

## ◇11月8日は「いい歯の日」





食事のあいさつをきちんとしたら、よく噛んで食べるようにしましょう。生涯にわたって、食べ物を口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。また、よく噛んで食べるとむし歯の予防や、だ液の分泌を促して消化を助けてくれます。今からよく噛んで食べる習慣を身に付けておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。



## ◇11月24日は「和食の日」

2013年に「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ました。その特徴を右の表で紹介しています。

無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

<p>①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p> 	<p>②バランスがよく、健康的な食生活</p> 
<p>③自然の美しさの表現</p> 	<p>④年中行事との関わり</p> 

## 和食クイズ

和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



右の皿がごはん、左の皿がみそ汁

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？



(お酢) 酢