



11月給食だより

令和4年10月31日
習志野市立実籾小学校

あき いちだん らか た もの おお きせつ しょくよく ま ちょうしょく
秋も一段と深まり、おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。朝食を
しっかり食べて、寒さに負けず、元気に登校しましょう。

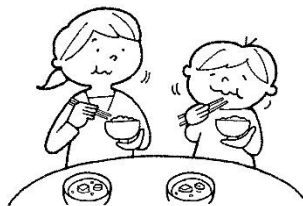
11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p>		<p>ウマ</p>	
<p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>		<p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>	
<p>ヒト</p>		<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>	
<p>けんし けんし し しゅうりゅう たす たい 犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>			

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」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いたします。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。

和食の特徴

<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>

地場産物を食べて地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

<p>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？</p>	<p>2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？</p>
---	-----------------------------------

ちさんちしょう ちばけん ちばけん ちさん
地産地消を千葉県「千」にかけて千葉県では、「千産ちしょう千消」とよんでいます。
24日は千産千消 こんだてです。千葉県産の食べ物には、どんなものがあるのか探してみてください！

おすすすめ★図書



『どこからきたの？ おべんとう』
金の星社 出版
作・絵 鈴木まもる

お弁当には、おいしいものがたくさん入っていますよね。例えば、アジフライ。アジフライはそのまま海で泳いでいるでしょうか？それでは、卵焼きやポテトサラダはどうでしょうか？この本を読んだら、お弁当の中身がどのように、私たちのもとへ来ているのかがわかりますよ！
お弁当だけではなく、すべてのものはみなさんのもとへ来るまでの間に、いろいろな道をたどってきます。身の回りのものがどのように来ているのかを調べてみるのもおもしろそうですね。