

いただきます

2021年度 11月号
豊能町中学校給食担当

寒い日が続いたかと思ったら、暖かい日があったりと、寒暖の差が大きいため、体調を崩しやすい時期になりました。しっかりと食べて、新型コロナウイルスや風邪などに負けない体を作りましょう。

スーパーに行くと、秋が旬の食べ物が沢山並んでいます。旬の食べものを食べて、心も体も元気になりましょう。ただし、食べすぎには注意してくださいね。

日本の宝！和食を食べよう！守ろう！

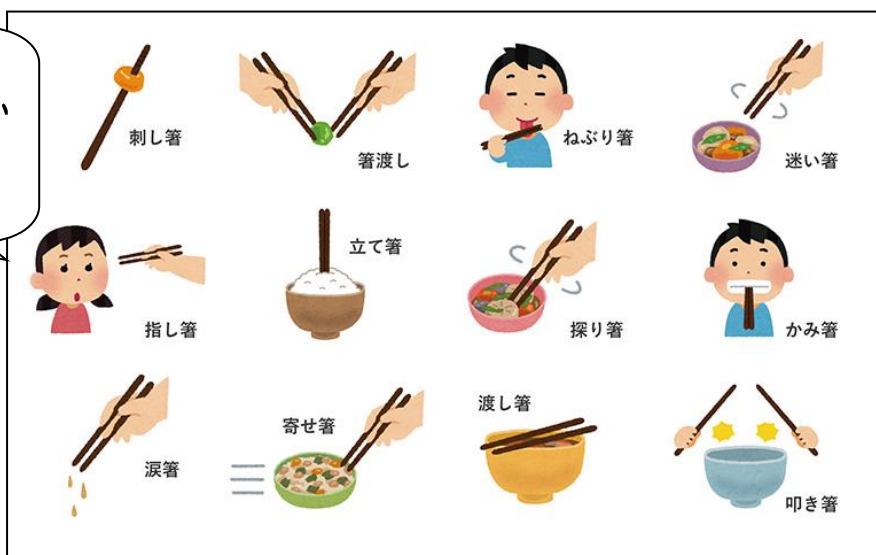
「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？この「和食」とは、日本料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候の中で育まれた「自然の尊重」に基づく食文化という意味もあります。

近年、国際的な食文化や、ライフスタイルなどの変化により、「和食」が失われはじめています。この素晴らしい食文化を守っていくには国民全員が和食を食べ続け、次の世代につなぐ必要があります。一度、「和食」について見直してみませんか？

やってない？やってはいけない箸の使い方

確認しよう！

やってない箸づかいに○をつけよう！
あなたはパーフェクト？



○が 12 個 …パーフェクト！箸名人です。

○が 8~11 個 …もう少し。名人をめざそう。

○が 0~7 個 …実はあなたのマナーをみて不快に思っている人がいるかも…勉強しよう。

11月8日はいい歯の日



Q.だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。

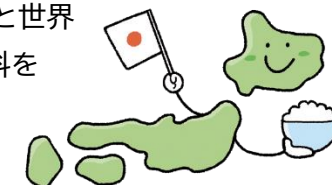
ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。

食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

考えよう！食料自給率

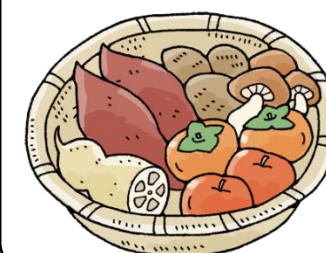
食料自給率とは、食料消費が国内で、どのくらいまかなえているかを表す数字です。日本は、令和2年度では37%（カロリーベース）と世界

で最も低い値です。安全な食料を安定して手に入れるためには、食料自給率を上げることが必要です。



食料自給率を上げるには？

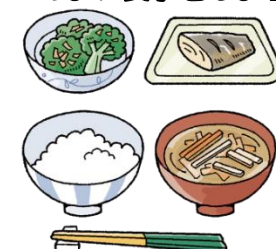
1 旬の食材を食べよう



2 地元でとれる食材を食べよう



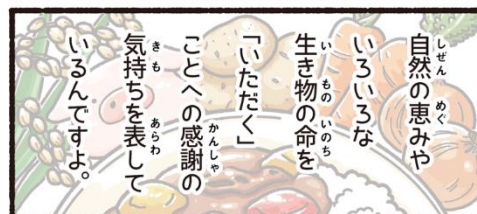
3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



4 食べ残しを減らそう



いただきます



気持ちをこめてあいさつをしたら、おいしくいただきましょう。