食育だより　１１月

給食室
令和８年１１月

11月8日は いい歯の日



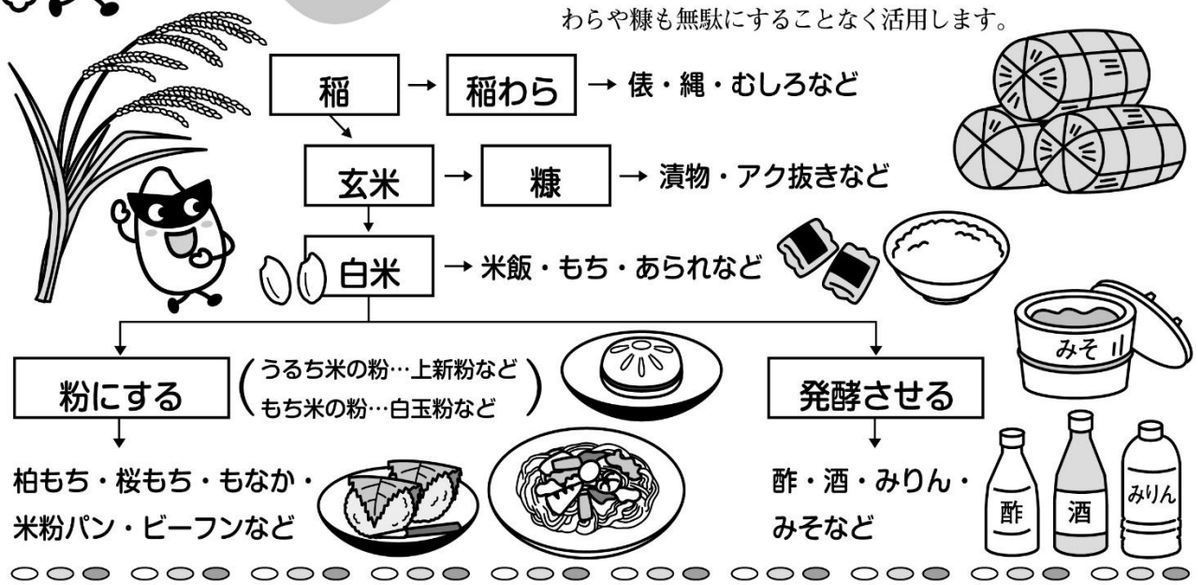
Q．だらだら食べってよくないの？

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。



変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



季節の行事「収穫祭」

収穫祭とは、農作物の祭りです。自然の恵みや収穫できることの感謝の気持ちが込められています。実りの秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地からさまざまな収穫祭が行われています

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。稲の刈入れする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、「十五夜」、「亥の子」などの祭りが、各地でおこなわれています。

11月24日 和食の日

日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」としています。

日本に伝わる行事食

※その年によって、月がずれる行事もあります。

１月　正月・七草



２月　節分



＊関西地方で主に食べられてきた

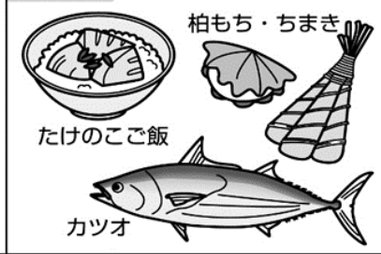
３月　ひなまつり



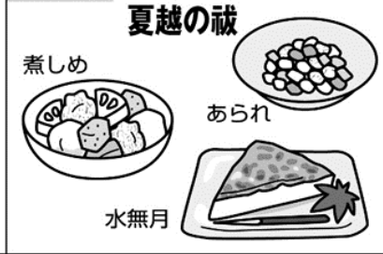
４月　入学祝い・花まつり・花見



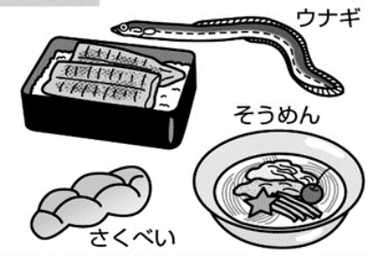
５月　端午の節句



６月　氷の朔日・田植え・夏越の祓



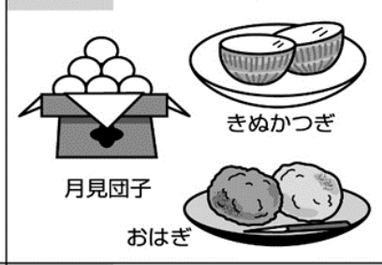
７月　七夕・土用の丑



８月　お盆



９月　十五夜・お彼岸



10月　十三夜・秋祭り



11月　七五三・亥の子＊



＊旧暦10月の最初の亥の日

12月　冬至・大みそか

