11月 給食だより



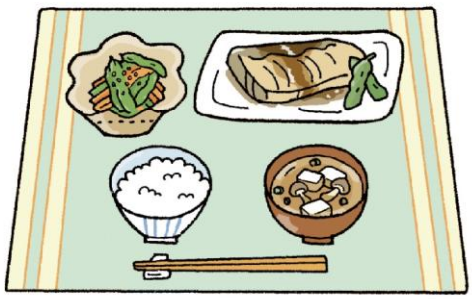
渋谷区立富谷小学校
令和８年度　11月号

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

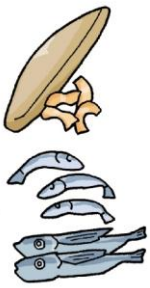
この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

和食で栄養バランスを



和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを２、３種類組み合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

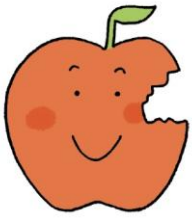
魚が原料のだし

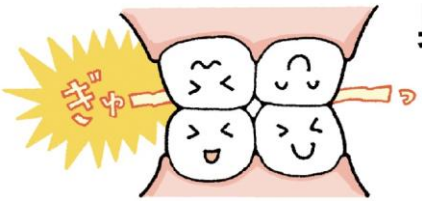


魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。





奥歯をかみしめるとパワーが出る

重い物を持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。

今月の給食目標は

おいしい給食　みんなに感謝

です。