11月 ぱくぱく通信

令和８年 10 月 31 日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより　No.7
校長　　冨永　央星
栄養士　福田　茉里

秋も深まり、冷え込む日も増えてきました。気温の変化が大きいと、普段よりも疲れやすかったり体調をくずしやすかったりします。運動会が終わってまだ間もないですが、学習発表会に向けての練習が本格化する時期でもあります。疲れを残さず全力を出せるよう、バランス良く食べて栄養をとり、ゆっくり休むようにしましょうね。

11月8日は いい（11）歯（8）の日

毎日ご飯を食べるためには、健康な歯が必要不可欠です。さらによくかんで食べると、栄養をとれるだけでなく、良いことが８つもあります。合い言葉は「ひみこのはがいーぜ」です。目標は１口３０回！毎日たくさんかんで食べましょう。



ひ　肥満予防
満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



み　味覚の発達
食べ物本来の味を味わうことができます。



こ　言葉はっきり
口の周りの筋肉が発達し、はきはきしゃべれます。



の　脳の発達
かむ動きが刺激を与え脳の働きを活発にします。



は　歯の病気予防
だ液が口の中をきれいに流して、虫歯を防ぎます。



が　がんの予防
だ液が発がん物質に作用するといわれます。



いー　胃腸の働き促進
だ液の消化酵素が胃腸の働きを助けてくれます。



ぜ　全力投球
かみしめる力が強くなると全力を出せます。

給食には、するめいかを使った**かみかみあえ**が出ます！





日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



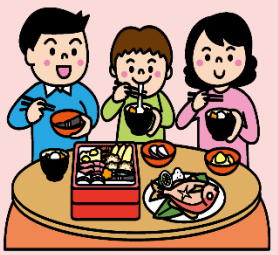
「和食」というと何を思いうかべますか？ご飯やみそ汁、おかずの組み合わせや、すし、そば、てんぷら、うどんなどの料理を思いうかべる人もいるかもしれませんね。

そんな和食ですが、生活の変化によって地域に伝わる郷土料理や、行事のときに食べる料理などが、少しずつ受け継がれにくくなっています。そこで、日本の大切な食文化を守るために、2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食は、料理だけでなく、旬の食べ物を味わったり、自然の恵みに感謝したりする、日本に昔から伝わる食文化です。これからも大切に受け継いでいきたいですね。

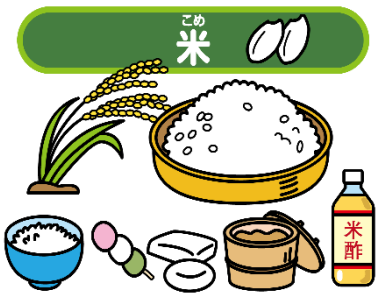
「和食」の特徴



多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
			

「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。