

11月

# 給食だより



れいわ ねん がつ か  
令和7年11月5日  
なかつしょうがっこう  
中津小学校

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。冬のおどずれに備えて、秋の实りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてもいいでしょうか。



11月8日は  
いい歯の日

## 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。



## 想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を  
運ぶ人



家の人






栄養士や  
調理員さん

## 11/24 和食の日

### 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

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

#### 給食費の引き落としについて

11月分の給食費につきましては、12月1日引き落としとなります。前日まで、口座の確認をお願いいたします。

#### 食事のあいさつには意味があります



##### いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

##### ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。