食育だより



令和８年度
11月号

（毎月19日は食育の日）

青森県立弘前第一養護学校

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜなどをひく人も増えてきます。かぜ予防には規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月はまた秋の実りが出そろう月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

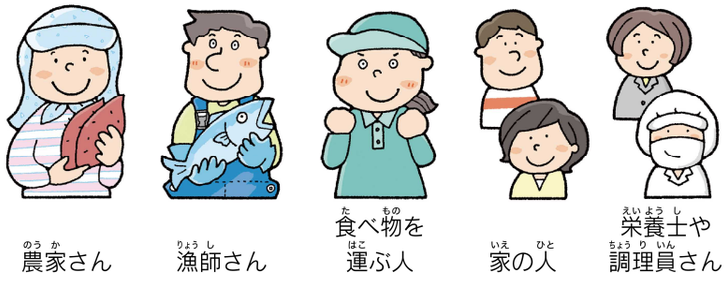
11月23日は勤労感謝の日です

食べ物をつくってくれる人や食べられることに感謝しましょう。

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。

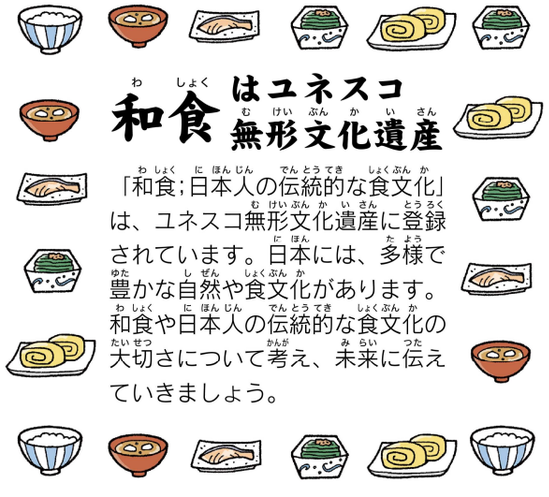


農家さん　漁師さん　食べ物を運ぶ人　家の人　栄養士や調理員さん

給食に込めている思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

11月24日は和食の日



和食はユネスコ無形文化遺産

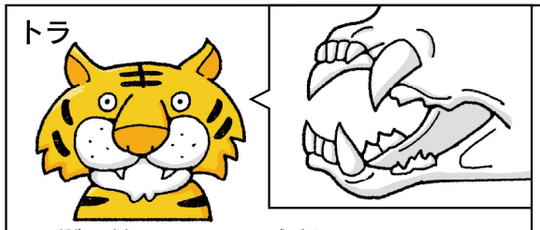
「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



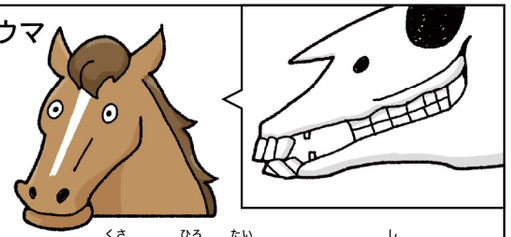
くらべてみよう　動物の歯・ヒトの歯

トラ



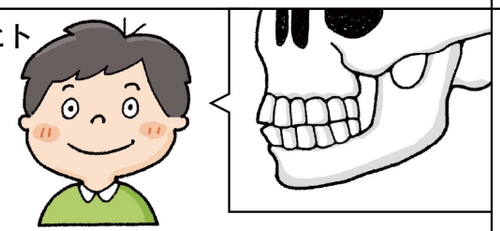
鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。

ウマ



かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

ヒト



犬歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

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。



かむ力をつけよう！



かむ回数を増やすために



- かみごたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る