



かみかみもぐもぐ

きゅうしよくもくひょう
給食目標

よそった分は残さず食べよう

岩西小学校 令和5年11月



11月は「いい歯の日」、「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。日々の食生活を振り返り、食について考えることができるといいですね。

11月8日はいい歯の日



- あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
- かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

よくかむことの効果



- よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



- よくかむと唾液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



食事のあいさつには意味があります



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心をもって食べてほしいと思います。

いただきます

食べ物はもともと生きて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。

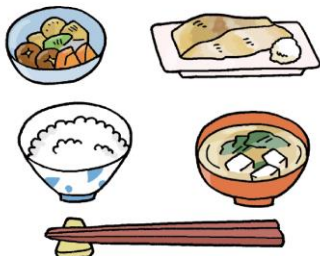
ごちそうさま

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たうという意味があります。

11月24日は和食の日

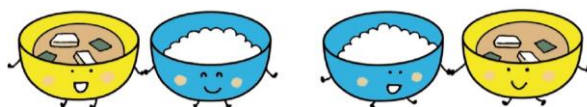
日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



<和食クイズ>・・・答えは配膳室前

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？



2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

