

平成29年度

# 11月給食だより

奄美市立 小中学校

朝晩は肌寒くなってきました。冬の訪れを少しずつ感じますね。朝が起きづらい人もいるかもしれませんが、「早起きは三文の得」とも言うように、早起きすることは自分を成長させる第一歩です。冬に備えて、秋の実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はげみましょう。



## 「いただきます」と「ごちそうさまでした」

わたしたちが普段何気なく食べているものは、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べものを運ぶ人、売る人、料理を作る人など、多くの人が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物の命・食事ができあがるまでに関わる人たち

感謝の気持ちを忘れずに...



## 世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

“和食離れ”が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。ここでいう「和食」とは“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、右の4つが特徴として挙げられています。



一般社団法人食文化国民会議が制定

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

給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、子どもたちへ和食の魅力を伝えていきたいと考えます。

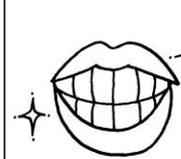
## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができ、食べ過ぎを防ぎます。

### ◇むし歯を防ぐ



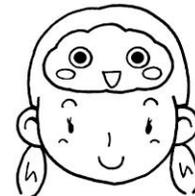
かむことで唾液がたくさん分泌され、その働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べものを細かくしたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。