

11月は、食に関わる「いい歯の白」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。この機会に食について、いろいろ考えてみましょう。

給食者人員数	給食者人員数	発行
南風原幼 120	南風原小 945	南風原町立学校給食 共同調理場 電話 889-3691 FAX 889-0564
津嘉山幼 208	津嘉山小 1055	
北丘幼 129	北丘小 966	
翔南幼 95	翔南小 605	
調理場 35	南風原中 887	
	南風原中 713	
	合計 5758	

## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食が終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



## 11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。

また、食べるときによくかむようにすると、唾液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p><b>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</b></p>	<p><b>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</b></p>	<p><b>味がよくわかり、味覚が発達する</b></p>	<p><b>脳が活性化し、集中力が高まる</b></p>
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------



## 11月24日は和食の日

平成25年に「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化のことです。和食の特徴は以下の4つです。みんなで受け継いでいくことが大切です。

<p><b>1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重</b></p>	<p><b>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</b></p>	<p><b>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</b></p>	<p><b>4 正月などの年中行事との密接な関わり</b></p>
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

### いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。

### ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来るまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来るまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきますよう。



今月(11月)の主な食材産地			
※食材の出荷状況・天候等により変更となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。			
・牛乳	沖縄 熊本	・豚肉	沖縄、スペイン、ブラジル、カナダ、アメリカ、チリ
・米	福岡	・キャベツ	沖縄、九州
・パン(小麦粉)	アメリカ、カナダ	・はくさい	鹿児島
・鶏肉	沖縄	・だいこん	鹿児島
・鶏卵	国産	・にら	宮崎、高知
・えのき	長崎、長野	・なす	沖縄、宮崎、大分
・もずく	沖縄	・小松菜	沖縄
・にんじん	中国	・からしな	沖縄
・たまねぎ	北海道	・ピーマン	宮崎、大分、沖縄
・じゃがいも	北海道	・黄ピーマン	ニューカレドニア、ニュージーランド
・しめじ	福岡	・ねぎ	佐賀、福岡、鹿児島
・とうがん	沖縄、九州	・セロリ	福岡
・長ねぎ	北海道、大分、鹿児島	・みかん	熊本