

給食便り

11月



『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2022年11月 弘学館 給食室

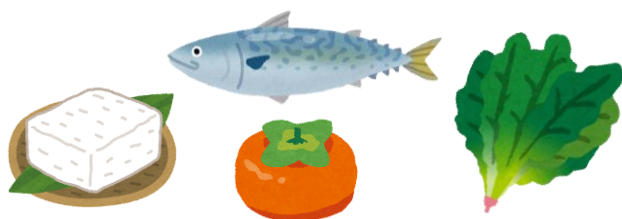
☆11月24日は「和食の日」☆

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（芸能や伝統工芸技術などの形のない文化）に登録されました。和食の日とは、「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く：（いいにほんしょく）」という語呂合わせから、日本の食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

この機会に、和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

【和食文化の特徴】

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



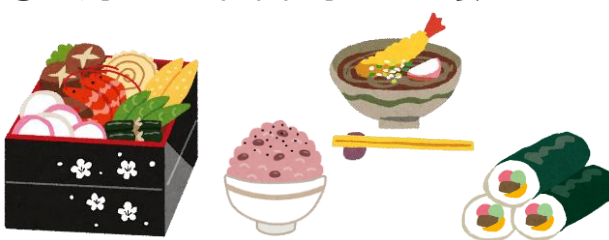
②健康的な食生活を支える栄養バランス



③自然の美しさや季節の移ろいの表現

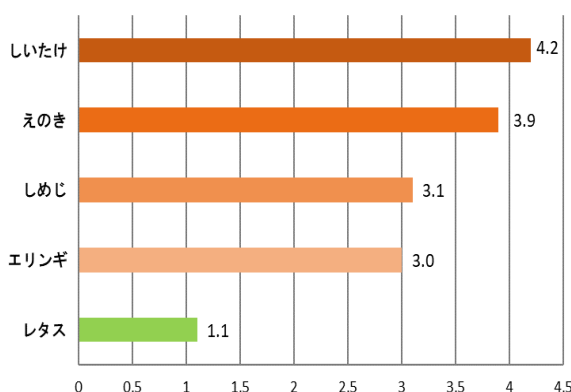


④正月などの年中行事との密接な関わり



きのこ類は、そのほとんどの種類が食物繊維を豊富に含んでいます。便秘を予防するほか、噛みごたえがあるので、噛む力をつけるためにも最適です。今が旬のきのこを食べましょう！

《食物繊維含有量》（生 100g あたり）



※イラスト等、少年写真新聞社刊 食育ブックより