# 給食だより 11月

**給食指導目標**
**〇感謝して食べよう**

嘉手納町立学校給食共同調理場
☎:956－3106

11月に入り朝晩が涼しく、沖縄も秋めいてきました。ススキの開花も確認され、あちらこちらで、秋を感じられるようになりました。一日の気温差があります。体調を崩さないよう、毎日の食事をバランスよく摂って、感染症にかからないように体力と免疫力をつけていきましょう。

## 感謝して食べよう

### 命への感謝「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

### 人への感謝「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともありました。そのご苦労に「ありがとう」の気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人、食事ができることへの感謝の気持ちを表しています。

## 11月8日はいい歯の日 歯を大切にしていますか？

**Q. だらだら食べってよくないの？**

**A.** 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

## 11月24日「和食の日」です。

### 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。

## ★今月のうちな～むん★

**給食で使われる県産品を紹介します！**

天候によって産地が変更になる場合もあります。

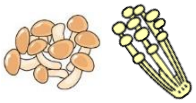
とりにく

ぶたにく

ピーマン

シブイ

牛乳



きのこ

べにいも

嘉手納町の農家さんが作った野菜

こまつな