

11月8日は  
いい歯の日



## Q. だらだら食べてよくないの？

**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。



## 変身するお米



新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。



### 季節の行事「収穫祭」



収穫祭とは、農作物の祭りです。自然の恵みや収穫できることの感謝の気持ちが込められています。実りの秋、いろいろな農作物が収穫されることから、全国各地からさまざまな収穫祭が行われています。

なかでも、「米」は私たちの主食となる大事な食べ物です。稲の刈入れする秋には、米の収穫を祝う祭り「新嘗祭」、「十五夜」、「亥の子」などの祭りが、各地でおこなわれています。



日本には、正月などの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。

一般社団法人和食文化国民会議では、「日本人の伝統的な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、11月24日を「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」としています。

# 11月24日 和食の日

日本に伝わる行事食		
※その年によって、月がずれる行事もあります。		
<b>1月 正月・七草</b>  おせち料理 七草がゆ	<b>2月 節分</b>  恵方巻き* いらい豆 イワシ *関西地方で主に食べられてきた	<b>3月 ひなまつり</b>  ひしもち ちらしずし ひな あられ ハマグリの お吸い物
<b>4月 入学祝い・花まつり・花見</b>  赤飯 甘茶 花見団子・花見弁当	<b>5月 端午の節句</b>  柏もち・ちまき たけのこご飯 カツオ	<b>6月 氷の朔日・田植え・夏越の祓</b>  煮しめ あられ 水無月
<b>7月 七夕・土用の丑</b>  ウナギ そうめん さくべい	<b>8月 お盆</b>  精進料理 お盆のお供え	<b>9月 十五夜・お彼岸</b>  月見団子 きぬかつぎ おはぎ
<b>10月 十三夜・秋祭り</b>  秋祭りの ごちそう 月見団子 栗ご飯	<b>11月 七五三・亥の子*</b>  千歳 あめ 亥の子もち *旧暦10月の最初の亥の日	<b>12月 冬至・大みそか</b>  冬至かぼちゃ あずきがゆ 年越しそば