

# 食育だより 11月

給食室  
令和2年 11月

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、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。



**和食** はユネスコ  
無形文化遺産

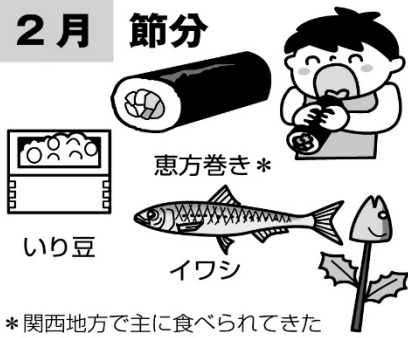
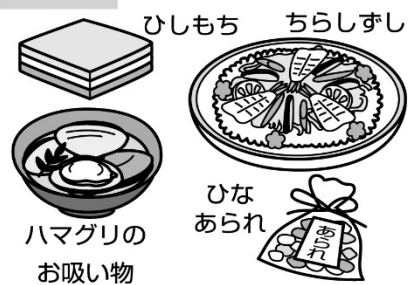
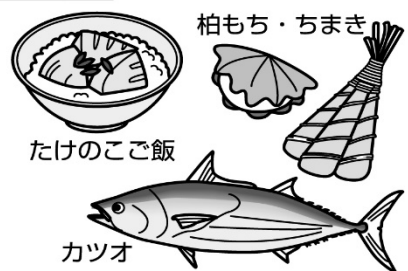
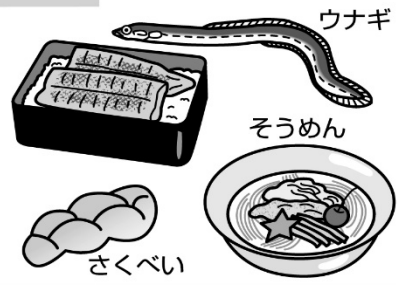
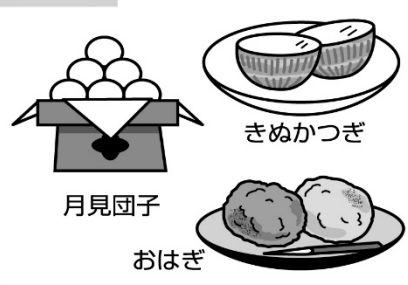
「和食;日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録

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。

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><br><br>おせち料理<br>七草がゆ                    | <b>2月 節分</b><br><br>恵方巻き*<br>いり豆<br>イワシ<br>* 関西地方で主に食べられてきた        | <b>3月 ひなまつり</b><br><br>ひなもち<br>ちらしずし<br>ハマグリの<br>お吸い物<br>ひな<br>あられ |                        |
| <b>4月 入学祝い・花まつり・花見</b><br><br>赤飯<br>甘茶<br>花見団子・花見弁当    | <b>5月 端午の節句</b><br><br>柏もち・ちまき<br>たけのこご飯<br>カツオ                   | <b>6月 氷の朔日・田植え・夏越の祓</b><br><br>煮しめ<br>あられ<br>水無月                  |                        |
| <b>7月 セタ・土用の丑</b><br><br>ウナギ<br>そうめん<br>さくべい          | <b>8月 お盆</b><br><br>精進料理<br>お盆のお供え                               | <b>9月 十五夜・お彼岸</b><br><br>月見団子<br>おびき                             |                        |
| <b>10月 十三夜・秋祭り</b><br><br>秋祭りの<br>ごちそう<br>月見団子<br>栗ご飯 | <b>11月 七五三・亥の子*</b><br><br>千歳<br>あめ<br>亥の子もち<br>* 旧暦 10 月の最初の亥の日 | <b>12月 冬至・大みそか</b><br><br>あずきが<br>ゆ<br>冬至かぼちゃ<br>年越し<br>そば       |                        |

\*旧暦 10月の最初の亥の日