

11月



令和8年 11月号
江東区立香取小学校

あき みかく 秋の味覚がおいしい季節になりました。きせつ 冬に備えてしっかり食べてたいりよく 体力をつけ、たいちょう 体調をくずさないようにしましょう。

しんまい きせつ 新米の季節です

しんまい 新米がおいしい季節になりました。かとりしょうがっこう きゅうしよく 香取小学校の給食では、にいがたけんさん 新潟県産の「にじのきらめき」というお米を使用しています。きゅうしよく 給食のお米も新米に切り替わります。おいしいしんまい 新米を楽しみにしてください。



わしよく 11月24日は和食の日

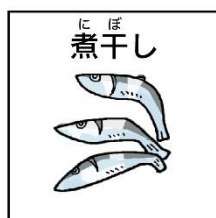
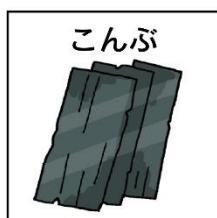
せ かい 世界に誇れる わ しよく ぶん か 和食文化

ねん 2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はとうてき しょうぶん か しょうがつ れい ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介しします。む けいぶん か め み 無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちがひび しょうせい かつ つう みらい 日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

わ しよく とくちょう 和食の特徴

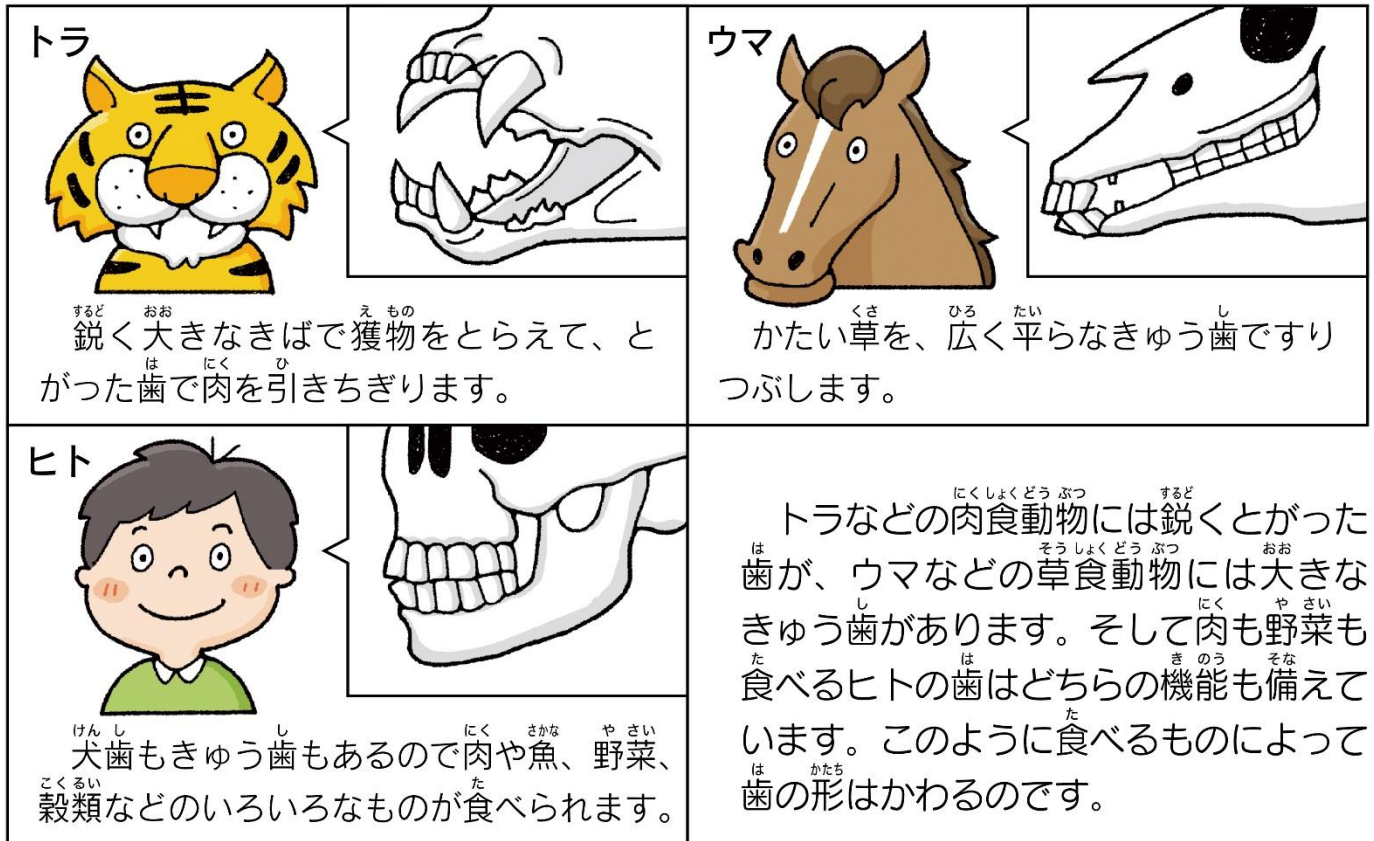
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり

わ しよく き ほん 和食の基本「だし」



に ほん 日本のだしは、おすい 物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしいわしよく 和食でだしを味わいましょう。

くらべてみよう ^{どう}動物の^{ぶつ}歯・^はヒトの^は歯

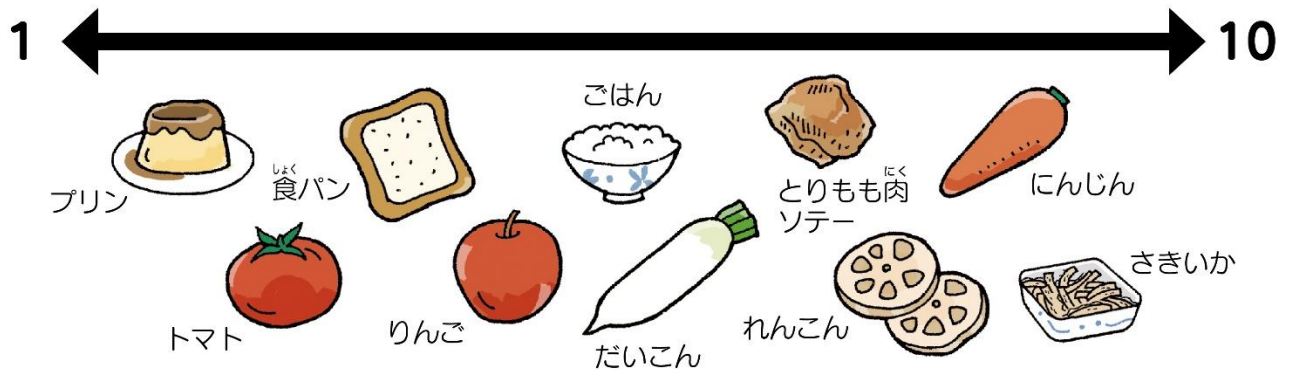


よくかんで^た食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品しょくひんのかみごたえ度ど



※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。