

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和2年度 11月号



11月8日 いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

カルシウムをとろう！

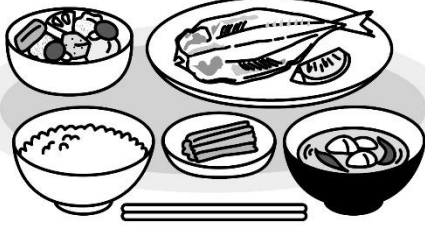
歯や骨をつくるものになる



11月24日「和食の日」

いにほんしょく

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする「自然の尊重」という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、
「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」
「健康的な食生活を支える栄養バランス」
「自然の美しさや季節の移ろいの表現」
「正月などの年中行事との密接な関わり」

の4つが挙げられています。



「食事のあいさつ」

に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるか知っていますか？
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

味わって食べましょう！

今月の地場野菜(使用予定)

- さつまいも (福生市)
- こまつな (福生市・瑞穂町)
- チンゲンサイ (羽村市)
- ほうれんそう (福生市)
- きゃべつ (福生市)
- だいこん (福生市)
- 長ねぎ (福生市)

「だしで味わう和食の日」のメニューを給食で実施します

11月24日「和食の日」に合わせて、かつおと昆布のだしで作ったすまし汁と季節の行事食「五穀ご飯」です。同時配布のリーフレットをご覧ください、和食について家庭で話題にしてください。



もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和2年度 11月号



11月8日 ^が^つ ^よ^う ^か ^は ^ひ いい歯の日



食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない…ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

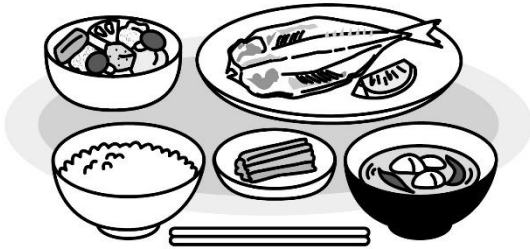
カルシウムをとろう！

は ^ほ^ね 歯や骨をつくるもとになる



11月24日「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



“食事のあいさつ”

に込められた思い

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、
 「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」
 「健康的な食生活を支える栄養バランス」
 「自然の美しさや季節の移ろいの表現」
 「正月などの年中行事との密接な関わり」
 の4つが挙げられています。

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？
 食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

味わって食べましょう！

今月の地場野菜(使用予定)

- ・さつまいも (福生市)
- ・こまつな (福生市・瑞穂町)
- ・チンゲンサイ (羽村市)
- ・ほうれんそう (福生市)
- ・きゃべつ (福生市)
- ・だいこん (福生市)
- ・長ねぎ (福生市)

「だしで味わう和食の日」のメニューを給食で実施します

11月24日「和食の日」に合わせて、かつおと昆布のだしで作ったすまし汁と季節の行事食「五穀ごはん」です。同時配布のリーフレットをご覧ください、和食について家庭で話題にしてください。

