



令和7年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

11月は「いい歯の日」や「いい芋の日」、「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。



## 今月の行事食・特別給食

### 7日(金) いい歯の日(11/8)献立

ごろ合わせで「いい歯の日」です。

噛みごたえのある食材や歯を丈夫にする食材を使用した献立となっています。

### 17日(月) いい芋の日(11/16)献立

ごろ合わせで「いい芋の日」です。県産の黄金芋を使用した献立が登場します。

### 20日(木) 琉球料理の日献立

毎月第3木曜日は「琉球料理の日」です。

### 21日(金) 和食の日(11/24)献立

「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも、いろいろな和食がでできます。日本の「和食」を大切に守っていきたいですね。

## 今月の地場産物

地場産物って??

→地元(宜野湾市近郊、県内)でとれた食べ物のこと。新鮮でおいしいよ♪



- ・小松菜
- ・にら
- ・パパイヤ
- ・青ねぎ
- ・きゅうり
- ・しめじ
- ・もやし
- ・えのきたけ

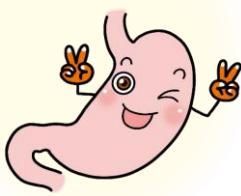
## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事ともふかくかか関わっています。

この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



## かむことの効果



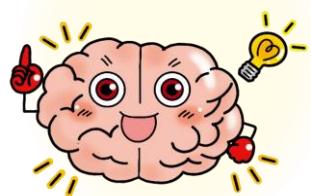
食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。