

# きゅうしょくだより

令和3年 10月25日 No. 7

唐津市東部学校給食センター

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日はいい歯の日です。語呂合わせの「い(1)い(1)は(8)」からいい歯の日になりました。その日の給食では、ごぼうやれんこんなどのかみごたえのある食品やししやもなどのカルシウムが多く含まれる食品を使っています。

みなさんは、1回の食事でのくらいかんで食べていますか？現代では、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。よくかんで食べるとからだにとって良い効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

### よくかんで食べるといういいことがいっぱい

#### ～よくかむことの8つの効果～

健康な歯をつくるための一つに「よくかんで食べること」があります。それは、よくかむことで、唾液が出て虫歯の予防をしたり、あごが発達して丈夫な歯をつくったりすることができるからです。

よくかむことは、その他にも以下のように多くのメリットがあります。歯だけでなく、体の様々な部分の健康のためにも、食事の時間を十分に確保して、よくかんで食べるように心がけましょう。

肥満の予防



味覚の発達



言葉の発音はつきり



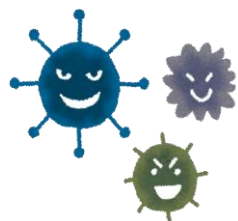
脳の発達



歯の病気の予防



がんの予防



胃腸の働きを促進



全身の体力向上と全力投球



## 日本人の伝統的な食文化「和食」

11月24日は「和食の日」です。2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。「和食」は、世代を超えて受け継がれてきた慣習であることや、日本各地で「和食」の保護のための取り組みが行われていることなどが評価され、登録されました。

和食は、「一汁三菜」が基本スタイルです。こうした食事のスタイルは、平安時代末ごろに登場したと言われており、長年にわたって日本人の間に受け継がれています。

### 「和食」の4つの特徴

#### 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がり、各地で多様な食材が用いられています。そのため、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達してきました。



#### 健康的な食生活を支える栄養バランス

「一汁三菜」を基本とする和食の基本スタイルは、理想的な栄養バランスとされています。また、「うま味」を上手に使うことで日本人の長寿にもつながっています。



#### 自然の美しさや季節の移ろいを表現

季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりすることで、自然の美しさや四季の移り変わりを表現し、季節感を楽しめます。



#### 正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食べ物」を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで家族や地域の絆を強めてきました。



### 世界の食に関する無形文化遺産



世界では、日本の「和食」以外にも7つの食に関する無形文化遺産が登録されています。

- ・フランスの美食術(フランス)
- ・地中海料理(スペイン、ギリシャ、イタリア等)
- ・メキシコの伝統料理(メキシコ)
- ・ケシケキの伝統(トルコ)
- ・トルココーヒーの文化と伝統(トルコ)
- ・キムジャン:キムチの製造と分配(韓国)
- ・クヴェヴリ(グルジア)

無形文化遺産とは・・・

ユネスコが取り組む遺産事業の一つで、芸能や伝統工芸技術など“形のない文化”を対象とします。