

11月

食育だより

おおさかふきょういくちょう
大阪府教育庁

秋風が吹き、朝晩が冷え込む季節となりました。11月には「いい歯の日」、「勤労感謝の日」、「和食の日」があります。それぞれどんな日なのか、日々の食事や生活を振り返りながら読んでみてください。

11月8日は「いい歯の日」

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。

不足しやすい栄養素なので、意識して食べましょう。また、キノコや魚に含まれるビタミンDと一緒に食べると吸収率がアップします。



食後は、むし歯菌を多く含む歯こうと糖質が口の中に残ります。歯をみがかないままでいると、細菌が糖質を分解し、酸が產生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。食後の歯みがきでむし歯を予防しましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」



この日は、もともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。私たちは、普段何気なく食事をしていますが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。そして、食品は必要な分だけ購入し、食べきれずに捨ててしまうことがないよう気を付けましょう。

11月24日は「和食の日」

11(〇〇) 24(ほん〇よく)という語呂合わせから、11月24日は和食の日とされています。

普段あまり和食を食べないという人も、11月24日は意識して和食を食べてみてはどうでしょう。和食は2013年に「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。登録された「和食」とは、料理そのものではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する「習わし」のことです。

和食の4つの特徴

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

