



## 柿にはビタミンCがたっぷり！

柿1個には、みかんの2倍のビタミンCが含まれています。さらに、カロテンもたくさん含まれているので、ウイルスや細菌と闘う力を強めてくれます。5日の給食に登場する柿を食べて、風邪の菌に負けない力をつけましょう！



5日の給食に登場します。お楽しみに！



(一社) 和食文化国民会議・制定

11月24日は、和食の日です。1人ひとりが「和食」文化について理解を深め、和食文化の大切さを見直すきっかけの日となっていくよう願いを込めて、「いい日本食」の日（和食の日）と制定されました。

「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、四季折々の自然の恵を大切に、感謝の気持ちとともに暮らしの中で昔から受け継がれてきた日本の食文化のことをいいます。給食でも、「和食」を大切にし、旬（一番おいしくて栄養たっぷりの時期）の食べものや名寄でとれた食べもの、北海道の郷土料理などを献立にできるだけ多く取り入れるようにしています。

## 和食はごはんを中心とした食事が基本形

「一汁三菜」が和食の基本といわれています。  
「一汁三菜」は、ごはん+汁物（みそ汁やすまし汁など）+主菜1品（魚、肉、卵などの料理）+副菜2品（野菜、海藻、乾物などの料理）を組み合わせる、栄養バランスの良い食事の形です。



## 11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。