

11月食育だより

令和6年11月
上尾市立平方東小学校
家庭数配布

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」

今月は、地元産の食材や郷土料理を取り入れた給食になっています。感謝の気持ちを忘れずに、味わって食べましょう。毎月米やパン、うどんの小麦粉、牛乳は埼玉県産を使用していますが、今月は「上尾市産」の新米を使用し、埼玉県産の大豆から作られた「彩花みそ」、「彩の国納豆」、「アッピーすいとん」には、上尾市産小松菜パウダーを使用しています。また「ゼリーフライ」、「おっきりこみうどん」は、埼玉県の郷土料理です。



地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔がわかり、安心感が得られる



地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる



11月23日は* 勤労感謝の日

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めて「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。

また、ご飯粒などの食べ残しが食器に付かないようにしたり、食べ終わった食器を流しまで運んだり、食事をしたテーブルをきれいに拭いたりするなど、さまざまな方法で感謝の気持ちを表すことができます。みなさんはどんな方法で感謝の気持ちを表しますか？



11月8日は「いい歯の日」



健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにするとだ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防になります。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



★給食でも口に食べ物が入っている時はしゃべるのを止めて、ゆっくりよくかんで食べましょう。魚の料理には骨がある場合もありますのでよくかんで骨に注意しながら食べましょう。

