



令和6年11月号
 栄養教諭
 柚木 聡美

調理場から見える木々も葉っぱを落としてだんだんと冬の訪れを感じさせています。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。早寝早起きを心がけ、食生活もととのえていきましょう。11月も地場産物が多く給食に登場します。旬の食材をしっかりと味わってください。自然の恵みとそれをみんなのもとへ届けてくれる多くの方の働きに感謝して食べましょう。

みよし市 三次市 学校給食食育推進事業

三次市では今年度、三次産の食材を学校給食で活用し、子どもたちの三次産食材への関心と生産者の方への感謝を深め、郷土愛を高めることを目的として、三次産食材を無償提供してくれています。9月に二十世紀梨を提供してもらいましたが、11月はみよしブランド認定品の霧里ポークが登場します。霧里ポークは自家栽培の飼料米に食パンの耳を配合した独特のエサで大切に育てられています。15日に霧里ポークのとんかつ、21日に霧里ポークカレーとして給食に登場します。楽しみにしていってください。



11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。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、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし菌や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

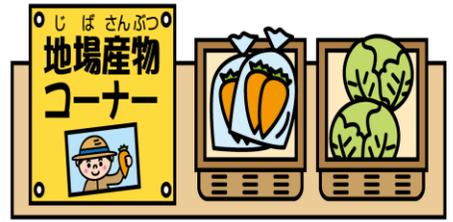
地産地消の良さとは？

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ESD（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる</p>

学校給食に地場産物を活用する効果

<p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>	<p>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</p>	<p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p>
--------------------------------	---	----------------------------------

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。