

11月給食だより

令和6年10月30日

No.5

川崎市立浅田小学校

11月の献立について

① 行事食について（11月21日（木）実施）

ごはん、牛乳、さけの塩焼き、五目きんぴら、豆腐と大根のトロみ汁

毎年11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせから、和食文化を守り、伝えていくことの大切さを考える「和食の日」です。この日にちなんで行事食では和食の献立を取り入れました。

② 11月に給食で使用する季節の食品

ほうれん草、大根、白菜、チンゲン菜、里芋、ごぼう、にんじん
じゃが芋、さつまいも、長ねぎ、さば、さけ、みかん、りんご

11月8日は「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯（118）」の語呂合わせから、歯を健康に保つために制定された記念日の「いい歯の日」です。健康な歯を保つには、食事やおやつはなるべく時間を決めてとるようにしたり、食べた後は歯を磨くことが大切です。また、食べるときによくかむことで唾液がたくさん出て、むし歯を防ぐだけでなく、次のような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、ひまんよぼう肥満を予防する</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、地域で生産された食材を、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>地域の活性化につながる</p>
<p>地域の活性化により農地が保全され、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>エスティーゼス（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・協力関係をつくることのできる</p>
--------------------------------	---	---------------------------------