

# 11月 給食だより

文責：牛深学校給食センター 鶴長

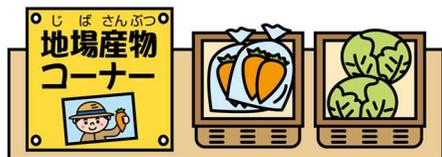
## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

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>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>

### 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。

## 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、食べた後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>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

### 図書コラボメニュー

11月25日(月)  
「覚えておきたい基本の和食」  
講談社編集  
和食



11月26日(火)  
「食堂かたつむり」  
小川 糸/ポプラ社  
ジュテームスープ



物語の中に出てくる料理たちが、給食に登場します!

どれもおいしい料理たちです。どんな場面に出てくるのか、みなさんも本を読んで探してみてくださいね^^

11月27日(水)  
「めぐろのさんま」  
川端 誠/クレヨンハウス  
さんまのみぞれ煮

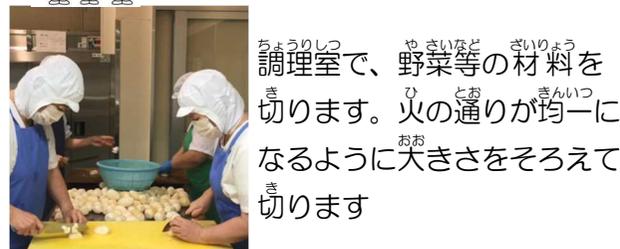


11月28日(木)  
「からすのパンやさん」  
かこさとし/偕成社  
きなこあげパン



11月29日(金)  
「ぞうのたまごのたまご焼き」  
寺村輝夫/理論社  
あつやきたまご

## 給食センターをのぞいてみよう



調理室で、野菜等の材料を切ります。火の通りが均一になるように大きさをそろえて切ります



包丁や機械の刃は、刃こぼれがないか、使用前、使用后、材料が変わるたびにチェックをしながら作業するんだって!

### ～裁断編～



機械で切る野菜もあります。  
(左：ささがき 右：5mmスライス)