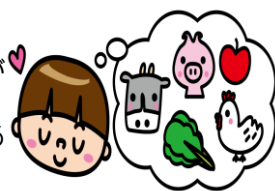


11月食育だより

～11月は食育月間です～

令和6年11月号
小城市学校給食センター

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、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。



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、食べたら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！



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

小城市学校給食センターでは、いい歯の日にちなみ、以下の献立を提供予定です。

【A献立】11月7日(金)

【B献立】11月8日(金)

黒糖パン 牛乳 いわしのカリカリフライ もやしとコーンのソテー ごぼう入りコンソメスープ

*いわしのカリカリフライや、ごぼうなど、歯ごたえのある献立になっていますので、しっかりよくかんで食べるようにしましょう。

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？

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

＊ ＊ ふるさと食の日 ＊ ＊

【A献立】11月13日(水)

【B献立】11月12日(火)

かしわご飯 牛乳 小城の野菜入り豚汁 小城ようかん入りフルーツミックス

この日は、小城の食材を特に多く使った献立となっています。地域の方々が、愛情をもって大事に育ててくださった食材を大切に調理しています。自然の恵みや人々の働きに感謝しながら、味わって食べてみてくださいね。



いいにほんしょく

11月24日は
「和食の日」

日本には豊かな自然があり、各地で地域の根ざした多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



＊ ＊和食を日々の食生活に活かすと・・・

＊ 栄養素をバランスよくなる ＊



和食の形である主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は、多様な食材の組み合わせにより、複数の栄養素をバランスよく摂取することができます。

＊ 動物性脂肪が少なくなる ＊



和食の基本の「だし」のうま味を活用することで、動物性脂肪の少ない食事を実現できます。

＊ 減塩につながる ＊



煮干し



昆布



鰹節

「だし」のうま味は他の味を引き立てるので、減塩にもつながります。

＊ ＊和食の日＊ ＊

11月24日の和食の日にちなみ、
25日に AB 献立共に和食の日の献立を提供予定です。

A 献立

- ★ごはん ★牛乳
- ★ぶたのしょうが炒め
- ★白菜のしモン和え
- ★みそけんちん汁



B 献立

- ★ごはん ★牛乳
- ★魚の香草焼き
- ★ひじきの炒め煮
- ★さつまいものみそ汁



◇ ◇ 11月のリクエスト献立 ◇ ◇

☆☆晴田小、岩松小、砥川小、三日月小のリクエストメニュー☆☆

A 献立: 14日(木)

B 献立: 15日(金)

小型ココア揚げパン

牛乳

ナポリタンスパゲティ

小城のしモンいりサラダ



☆☆晴田幼稚園のリクエストメニュー☆☆

A 献立: 28日(木)

B 献立: 29日(金)

小型ミルクパン

牛乳

やきそば

ぎょうざ

みかん



今年のリクエスト献立は、4つの学校で同じメニューでした。そして今回は、どこの学校でも、毎回上位にあがってきている揚げパンが、ついに登場します。給食センターで、試作をしたり、衛生的な調理の作業動線を考えたりして実現しました。当日は、みなさんが楽しみにしているリクエスト献立を、調理員さんが心をこめて一生懸命作ってくださいます。よくかんで味わって食べましょう。