

給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和元年11月1日
和光市立第二中学校

彩の国ふるさと学校給食月間

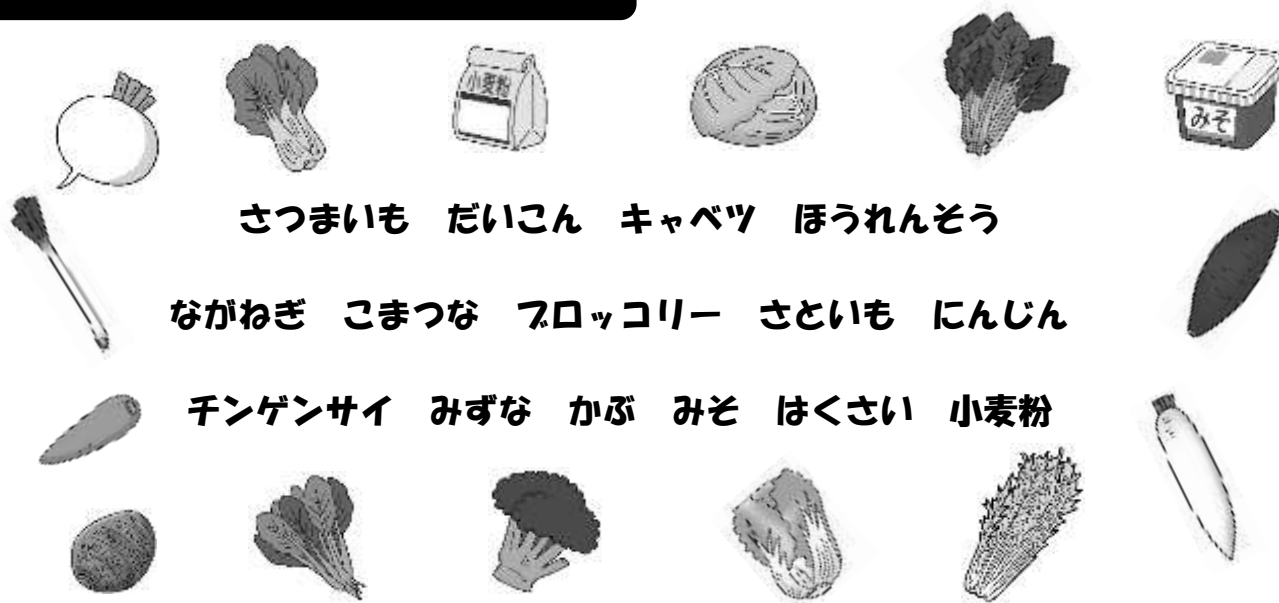
「彩の国ふるさと学校給食月間」とは、地元産の食材を給食に取り入れて、ふるさとへの愛着を深めようというものです。

地産地消という言葉を知っていますか。地産地消とは、地元で生産された農産物を地元で消費することです。給食では、年間を通じて和光市の新鮮な野菜や、埼玉県産の食材を積極的に使用しています。

地産地消のメリット

- ★新鮮でおいしく、栄養価が高い
- ★生産者の「顔」が見えるため、安心して食べることができる
- ★流通コストの削減で、比較的安価に手に入れることができる
- ★地元の生産者を応援でき、地域の活性化につなげることができる など

11月に給食で使う和光市産の農産物



11月24日は
「和食の日」

受け継いでいこう和食文化

和食は平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は、素材の味わいを活かす調理をするのが特徴です。また、自然の美しさを表現し、年中行事とも深い関わりがあります。

一汁三菜を基本とする形はバランスの取れた食事にしやすく、健康的な食生活につながります。ご家庭で、和食の良さや食文化について話し合ってみてください。



11月8日は いい歯の日



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

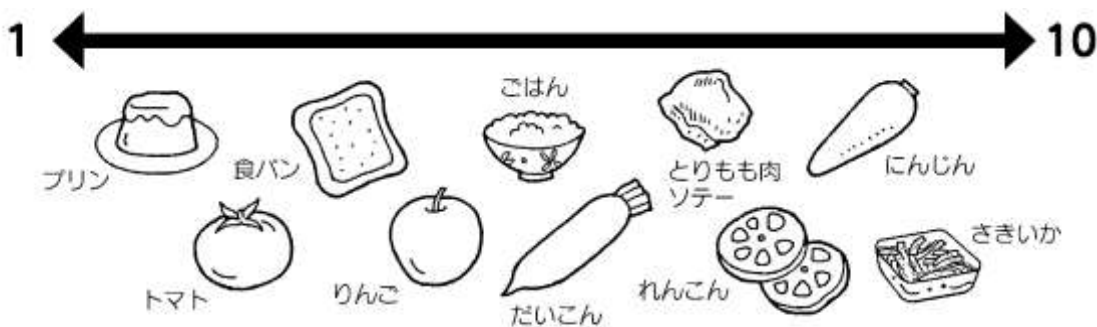
★歯を強くする食べ物

歯は、カルシウムから作られます。カルシウムを多く含む2群の食品（牛乳、乳製品、小魚、海そう）や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むしいたけなど

★歯をきれいにする食べ物

かみごたえのある食品は、歯の表面をきれいに掃除することができます。また、梅干しや酢の物などの酸味のある料理は、唾液の分泌を促すので、口内をきれいにしてくれます。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

11月23日は勤労感謝の日です。
みなさんが食事をするまでに、生産者の方や運搬に関わる人、調理をしてくれる人など、多くの人がかかわっています。
感謝の気持ちをもって、残さずいただきます。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

給食に関わるお知らせ

- 11月 2日(土) 学校公開日 給食があります
- 11月26日(火) 期末テスト1日目 給食がありません

*年間予定回数に含まれていませんので、通常集金額となります。

