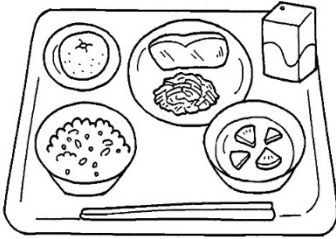


ふく^{かぜ}風もめっきりつめたくなりました。朝と夕方の気温の差も大きいですね。かぜをひかないように^き気をつけて^{げんき}元気にごしましょう。

じばさんぶつについてしよう

地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましよう。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましよう。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



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



地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましよう！

10月27日から11月9日は読書週間

読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読みましょう。



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差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良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。



11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



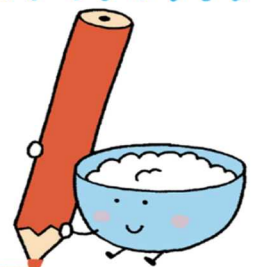
魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節(本枯節)は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



11月29日は地場産・能登牛給食です！！

今年も珠洲市より、能登牛のお肉をいただき、すきやき風煮にします。本当にありがたいですね。



吹く風がめっきり冷たくなりました。朝晩の気温の差も大きいですね。風邪をひかないように気をつけて元気に過ごしましょう。



地場産物について知ろう

地場産物が給食に..

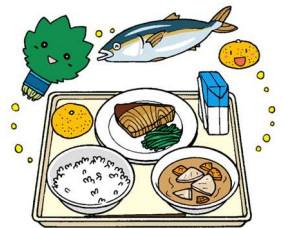
地産地消を推進 地場産物を 食べよう!



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方がたが丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れられています。こうした取り組みは全国ですめられています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。



学校給食は 多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。



地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみよう



地域で生産している食材を積極的に食卓にとり入れましょう！



食品を購入する時

まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。



11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



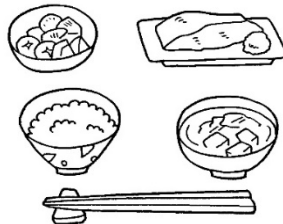
よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



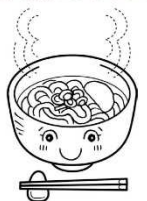
11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差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や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。



夜食 消化のよいものがGood!

- ◎煮込みうどん
- ◎雑炊
- ◎ホットミルク
- ◎野菜スープ (特にポタージュなど)



11月29日は地場産・能登牛給食 です!!
今年も珠洲市より、能登牛のお肉をいただき、すきやき風煮にします。本当にありがたいですね。

