# 11月 給食だより

令和４年１１月
かほく市第２学校給食センター
所　長：竹本　武
栄養士：坂井　雅代、堀　いづみ

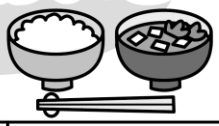
寒くなってきました。風邪をひかないように、衣服で体温を調節し、うがいや手洗いをこまめに行いましょう。また、栄養のバランスのとれた食事でウイルスや冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？　**地**域で生**産**された農林水産物（地場産物）を**地**域で**消**費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。

かほく市では令和３年度から月に１度、季節の地場産物を使った「ふるさと給食」を実施し、地産地消に取り組んでいます。ご家庭でもぜひ、地場産物を食卓に取り入れてみてください！

## 11 11 8 いい歯を保ち、食事をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11 月８日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

| よくかんで食べよう | おやつは時間や量を決めて食べよう | 甘い物はとり過ぎないようにしよう | カルシウムを多く含む食べ物をとろう | 食べた後は歯をみがこう |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |