

食育だより

11月号
綾町立綾小学校

朝夕冷え込む季節となりました。一日の気温差が大きく、風邪などを引きやすい季節です。バランスのよい食事、十分な睡眠、休養、そして適度な運動を心がけるなど、生活リズムを整え、冬に向けて体調を整えましょう。

11月8日は「いい歯の日」です！

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう！



よくかむとたくさん出る「だ液」の効果

<p>細菌などの有害なものが食べ物に含まれている場合に、だ液の働きでこれらを減らしてくれます。</p>	<p>よくかむと、だ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化・吸収がしやすくなります。</p>	<p>口の中に残った食べかすを落としたり、酸性に傾いた状態を元に戻したりして、むし歯をできにくくします。</p>

11月1日～8日は
がみがみ
ウィークです。

- 11月8日の「いい歯の日」にちなんで、この期間は、「かみかみウィーク」です。かみごたえのある食材を使った献立にしています。よくかんで食べましょう！
- ◇ 1日(月) … 根菜汁
 - ◇ 4日(木) … みやざき地頭鶏の親子丼
 - ◇ 5日(金) … ビーンズカレー・ごぼうサラダ
 - ◇ 8日(月) … 大豆と小魚のかみかみ揚げ

感謝していただきましょう！

11月23日は、「勤労感謝の日」です。「勤労感謝の日」とは、働くことや働いている人にみんなで感謝する日です。毎日、何気なく食べている食事ですが、動物や植物の命をいただいています。また、食事を口にするまでにいろいろな人の手がかかっています。感謝の気持ちをもって給食をいただきましょう。

給食にはこんなにたくさんの人や食べ物が関わっています。



地場産物のよさを知ろう！

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といい、その地場産物を地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。



和食の日は、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに制定されました。

「和食」の4つの特徴

- ① 多様で新鮮な食材と素材の味の活用
- ② 栄養バランスがよく、健康的な食生活
- ③ 自然の美しさや季節の表現
- ④ 正月などの年中行事とのかかわり



今月のスペシャル献立

新型コロナウイルス感染拡大による消費減少を受け、給食に県内産の農畜水産物を取り入れる応援消費推進事業の一環として、11月は3回、スペシャル給食を提
供予定です。お楽しみに！

- ◎ 11月4日(木) … 「みやざき地頭鶏」を使った親子丼
- ◎ 11月12日(金) … 「宮崎県産 養殖うなぎ」を使ったうなぎの蒲焼き
- ◎ 11月25日(木) … 「宮崎県産 養殖かんぱち」を使ったかんぱちのみそマヨ焼き

