

# 11月給食だより

令和6年度  
三股町立学校給食センター

秋も深まり、冬の到来を感じる今日このごろです。今の季節は、スポーツや読書など色々なことを楽しむのに良い季節です。美味しい旬のものもたくさん出回り、食欲も増します。また、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行も心配になる季節でもあります。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

## 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、いろいろな良い効果があります。



**よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！**

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------

今月は「よく噛む献立」をたくさん入れています。噛むことを意識して給食を食べるようにしましょう！

## Let's Cooking!



都城・三股地区の栄養教諭・学校栄養職員部会で調理動画を制作しました。非常時にも活用できるレシピなど3品が見られます。下のQRコードからアクセスして、ぜひ作ってみてください！

<p><b>「ポリ袋で作るごはん」</b></p> <p>熱に強いポリ袋を使ってお鍋でごはんを炊きます。水が不足する非常時にも活用できる調理法です！</p>	<p><b>「冷や汁」</b></p> <p>宮崎県の郷土料理「冷や汁」です。豆乳など使っても美味しく作れます。</p>	<p><b>手作り「みそ玉」</b></p> <p>手作りインスタントみそ汁です。お湯を入れるだけで簡単に食べられます。作り置きして冷凍しておけばいつでも食べたいときにおみそ汁が食べられます。</p>
--	--	--



# 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？

<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p>

## 学校給食に地場産物を活用する効果

<p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>	<p>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</p>	<p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p>
--------------------------------	---	----------------------------------

## 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

