

食育だより 11月号

2024年11月6日
町田市立本町田小学校
校長 杉本 勉
栄養士 相川 結香

家庭数配布

朝晩の冷え込みから秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないしょうぶな体をつくりましょう。

さて、11月23日は勤労感謝の日です。日本では、感謝の気持ちを込めて、食事の前後に「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつをする習慣があります。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、食事が出来上がるまでに、料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



学校給食費の納期限（口座振替日）

今回は **12月2日** が11月分の口座振替日となっております。金額は、5月中旬にご自宅に発送された納入通知書をご確認ください。

2期	3期	4期	5期	6期	7期	8期	9期
6月分	7月分	8・9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2・3月分
7月1日	7月31日	9月30日	10月31日	12月2日	12月25日	1月31日	2月28日

※上記の表は今後の日程です。

減額について（学校給食費について）

給食提供日において、3日以上連続で欠食する場合、申出日の3日目以降を減額することができます。減額するためには、学校に給食停止の申出が必要です。3日以上欠食することがわかった段階で、すぐに学校（栄養士）に給食停止を申し出てください。申出がないと、学校給食費の減額ができません。

申請忘れはありませんか？（学校給食について）

住所等の登録内容や喫食状況の変更は保護者からの申請が必要です。必要書類の提出またはオンラインでの手続きがありますので、学校（栄養士）までご連絡ください。

9月27日～10月25日の産地は以下の通りになりました。

にんにく	青森	しょうが	高知	にんじん	北海道	じゃがいも	北海道
にら	茨城・高知	ねぎ	青森	大根	北海道	ほうれん草	東京
玉ねぎ	北海道	キャベツ	群馬	きゅうり	群馬	小松菜	東京・埼玉
しめじ	長野	もやし	栃木	ごぼう	青森	セロリ	長野
里芋	埼玉	れんこん	茨城	なめこ	長野	万能ねぎ	福岡
さつまいも	千葉・茨城	なす	東京	しいたけ	東京	いんげん	福島
えのき	長野	巨峰	長野	みかん	和歌山	マスカット	長野
柿	奈良・和歌山	りんご	岩手・秋田	町田市産のなす、小松菜を使用しました。			
豚肉	神奈川	鶏肉	岩手	鮭	北海道	ししゃも	ノルウェー
ほっけ	ロシア	イカ	ペルー	かつお	千葉	さば	ノルウェー

11月の給食目標「食器を正しく並べましょう。」



- ★左手前にご飯、右手前に汁物を置きます。
- ★おかずやデザートは奥に置きます。
- ★牛乳は右奥に置きます。

※左の写真は、10月24日（木）の給食です。

日本は左側に重要なものを置く「左上位」の伝統があるので、左側に主食のご飯を置きます。主菜（肉、魚等）や副菜（煮物やサラダ等）のお皿が分かれている場合は、主菜を右奥、副菜を左奥に置きます。これは、主菜は大皿に盛り付けることが多く、食べる時に置いたままになるため、副菜は小鉢に盛り付けることが多く、左手で持ちやすいからです。左利きの方は、お箸が取りやすいようにお箸だけ左向きに置くと良いと思います。食事マナーである食器の並べ方は、食べやすいように考えられていたのです。

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、食べたらずをみかくことが大切です。また、食べる時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、以下の効果が期待できます。

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>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</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。

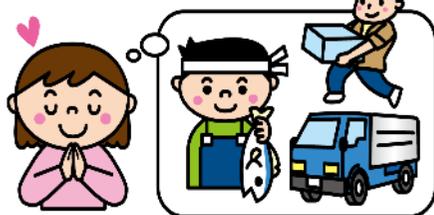
学校給食に地場産物を活用する効果



地域の産業や食文化への理解を深めることができる



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



学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



地産地消の良さは？



<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>

町田市の小学校給食では、積極的に地場産物（まち☆ベジ）を使用し、地産地消に取り組んでいます。

本校の給食でも、地場産物（まち☆ベジ）を使用しています。新鮮な旬の野菜が手に入るため、11月も大根や小松菜、ねぎ、白菜は地場産物（まち☆ベジ）を使用する予定です。



町田市産農産物のシンボルマーク ↑

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。