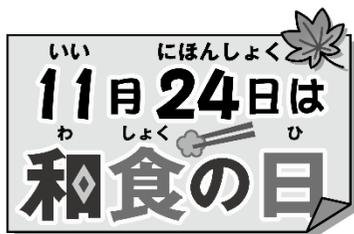




11月給食だより

2024年10月25日
町田市立堺中学校

厳しかった残暑も落ち着き、朝晩は冷え込むようになりました。急な気温の変化は体調を崩しやすくなります。また、少しずつ感染症が流行りだす季節でもあるので、手洗い・うがいはもちろんのこと、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけ、丈夫な体をつくっていきましょう。



2013年に“和食；日本人の伝統的文化”がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食の日」は、和食文化の認識を深め、良さや大切さを再認識するきっかけの日となるよう、“いいにほんしょく”の語呂合わせから11月24日に制定されました。和食の良さを見直し、大切にしていきたいと思います。

【和食の4つの良さ】

①栄養バランスが良い

ごはん、汁物、肉や魚、野菜を使ったおかずを複数用意する和食は、栄養バランスが整い健康的な食事につながります。



②多様で新鮮な食材を活用

日本は海や山などの豊かな自然に恵まれており、地域ごとに食材が手に入るため、素材の味を活かした料理が多くあります。



③自然の美しさを表現

自然の美しさや四季の移ろいを食事から表現することを大切にしています。季節に合った器や調度品を使い、季節を感じながら食事を楽しめます。



④年中行事との関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域との絆を大切にしてきました。



11月8日は「いい歯の日」

“いいは(1・1・8)”の語呂合わせから、日本歯科医師会が定めた記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとり、食後は歯を磨くことが大切です。また、よく噛んで食べることは歯を丈夫にするだけでなく、唾液がたくさん出るので虫歯や歯周病予防につながります。

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>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる。</p>
-------------------------	--------------------------	-----------------------------------	------------------------

ひと口で30回噛むことが理想とされていますが、まずは普段よりも10回多く噛んで食べることを意識して食事をしましょう。



10月に使用した学校給食用食材の主な産地

品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物					
玉ねぎ	北海道	人参	北海道	もやし	栃木
白菜	長野	ねぎ	北海道、栃木	キャベツ	北海道
えのきたけ	長野	にんにく	青森	じゃがいも	北海道
マッシュルーム	長野	きゅうり	群馬	かぼちゃ	北海道
しょうが	高知	大根	北海道、青森	小松菜	東京、茨城、町田
ごぼう	宮崎	パセリ	千葉	しめじ	長野
柿	和歌山	りんご	青森		
肉			米		
鶏肉	宮崎	豚肉	国内産	2023年度産	埼玉
魚介類					
ししゃも	ノルウェー	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	さば	ノルウェー、欧州