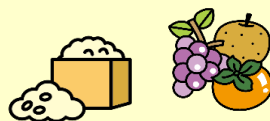




## 今月の給食目標

### 感謝の気持ちで食事をしよう



日暮れが早くなり、朝夕の冷え込みも増してきて、冬が近づいてきていることを感じます。体調を崩しやすくなる時期です。手洗いやうがい、バランスのよい食事を心がけて、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、お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！

食べ過ぎを防ぎ、  
肥満を予防する



消化を助け、栄養  
の吸収がよくなる



味がよくわかり、  
味覚が発達する



脳が活性化し、  
集中力が高まる



給食に、かみごたえのあるメニューが登場するよ！  
「いしもちじゃこのから揚げ(13日)」  
「じゃこ豆(21日)」

## ～今月のおすすめ給食レシピ～

野菜を食べて温まろう！

### キムチケ

主菜



材料がそろわなくても大丈夫。  
豚肉とキムチのだしで野菜がおいしく食べられます♪

(分量) (4人分)

|        |      |        |      |
|--------|------|--------|------|
| 豚肉スライス | 80g  | 乾燥きくらげ | 4g   |
| さつまあげ  | 60g  | しめじ    | 25g  |
| 焼き豆腐   | 160g | 青にら    | 30g  |
| じゃがいも  | 140g | にんにく   | 少々   |
| にんじん   | 120g | ごま油    | 小さじ2 |
| はくさい   | 160g | 酒      | 小さじ2 |
| もやし    | 60g  | みそ     | 30g  |
| 白菜キムチ  | 80g  | 食塩     | 少々   |

(作り方)

- ① 野菜、さつまあげ、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② きくらげは、水で戻して食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油、にんにくを入れ、香りを出し、豚肉を炒め酒、塩をふる。
- ④ にんじん・きくらげ・じゃがいもを入れ、炒める。
- ⑤ 水(具材がひたる程度)を加え煮立たせ、豆腐・さつまあげ、はくさい、しめじ、キムチ、みそを入れて煮る。
- ⑥ 具材に火が通ったら、青にらを加える。

# 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？

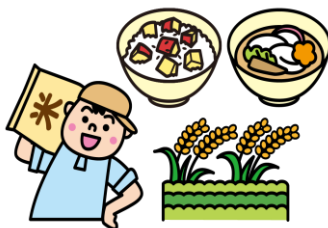


|                                            |                                           |                                  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>                   | <p>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>  |

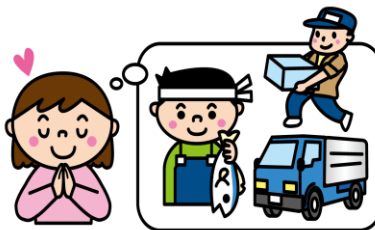
## 学校給食に地場産物を活用する効果



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



## 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で地場産物にふれることができます。また、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。