

# 給食だより

家庭数

11月号 さいたま市立新開小学校

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の冷え込みが一段と厳しくなるこれからの季節は、朝起きるのが辛くなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝食でからだをあたためて登校しましょう。

## 今月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です

埼玉県では、11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。そこで今月の給食では、埼玉県で収穫された食材や埼玉県内の郷土料理をたくさん取り入れています。

埼玉県は、首都圏でも有数の農業がさかんな県です。地場産物の活用や郷土料理を取り入れた給食を通して、ふるさとへの理解と愛着を深めてもらいたいと考えています。

## ☆「地産地消」について考えよう！

「地産地消」とは「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地域で作られたものを地域で食べる」という意味です。地産地消には、たくさん良いところがあります。




**新鮮**




生産地が近いので、新鮮なものを買うことができます。

**安心**




作る人と食べる人の顔が見え、話ができる関係は信頼と安心を生み出します。

**環境**




生産地が近いと食材を運ぶ燃料が減るため、環境にやさしいと言えます。

**元気**



地元で作ったものを地元で消費するので地域経済が活性化します。

**食育**



地元の食材を知ること、食文化を守り、食の大切さを感じることができます。

# ●11月8日は「いい歯の日」です

日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を保ってほしい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020運動～80歳になっても自分の歯を20本以上保とう～」を推進し、11月8日を「いい歯の日」と設定しました。

「歯の本数が多いほど寿命が長い」と言われるほど、歯はみなさんの健康にとって重要なものです。しっかりとよく噛んで食べることや食後の歯磨きを丁寧にすることを心がけてみてくださいね！

## ひ み こ の は が い ー ぜ



か  
噛むといいこと  
たくさん♪

<p><b>ひ</b> ひまんよぼう 肥満予防</p> <p>よく噛んで食べることで、食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。</p>	<p><b>み</b> みかく はったつ 味覚の発達</p> <p>よく噛んで食べると、食べ物本来の味がよく分かります。</p>	<p><b>こ</b> ことば はつおん 言葉の発音がはっきり</p> <p>よく噛んで食べると、あごの周りの筋肉が発達し、言葉をはっきりと話すことができます。</p>	<p><b>の</b> のう はったつ 脳の発達</p> <p>よく噛む運動は、脳に刺激を与え、脳のはたらかしを活発にします。</p>
<p><b>は</b> は びょうきよぼう 歯の病気予防</p> <p>よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は口の中をきれいにして歯の病気を防ぐはたらきがあります。</p>	<p><b>が</b> がんよぼう がん予防</p> <p>唾液には発がん物質の毒性を抑えるはたらきがあるとされています。</p>	<p><b>い</b> <b>ー</b> いちようかいちよう 胃腸快調</p> <p>よく噛んで食べることで食べ物の消化・吸収がよくなり、胃腸に負担をかけずに栄養を吸収できます。</p>	<p><b>ぜ</b> ぜんりよくとうきゅう 全力投球</p> <p>歯を食いしばることで全身に力が湧きます。</p>

## ま ご わ や さ し い

11月24日は「和食の日」です。日本は世界でも有数の長寿国で伝統の和食文化のすばらしさは世界でも注目を集めています。

「まごわやさしい」という言葉は、伝統の和食文化に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋風化で肉や脂肪の摂りすぎになりやすい現代の食事ですが、からだにやさしい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう。

