

# 食育だより11月号

令和6年11月19日発行  
時津町学校給食公社

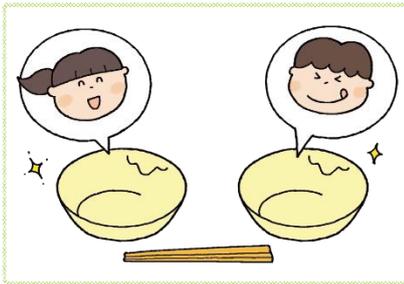
立冬も過ぎ、暦の上では冬ですが、なかなか寒くならない今年はまだ少し秋を楽しみたいところですね。日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすい時でもあります。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の苦勞や努力によって支えられています。この機会に、「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか。



## 「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。給食の時間だけでなく、家庭や外食の時にも心を込めてあいさつをしましょう。



## 感謝を込めて残さず食べよう！

“食べる”ということは、多くの人に支えられ、食べ物の命をいただくことで成り立っています。食べ物を残すのは、命を粗末にしていることにつながります。自分の食べられる量を考え、残さず食べるようにしましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>たす 心せ 食べ過ぎを防ぎ、 ひまん よぼう 肥満を予防する</p>	<p>しょうか たす えいよう 消化を助け、栄養 きゅうしゅう の吸収がよくなる</p>	<p>あじ 味がよくわかり、 みかく はったつ 味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>のう かつせい 脳が活性化し、 しゅうちゅうりよく たか 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…『地域で生産された食べ物をその地域で消費すること』です。

11月18～24日は「学校給食における地場産物使用推進週間」です。この期間はいつも以上に学校給食でも地産地消を意識し、地場産物を多く取り入れたメニューとなっております。給食と一緒に地産地消について学んでいきましょう!

## 地産地消の良さとは?



新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる

作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
得られる

地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる

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

運ぶ距離が短くなり、  
エネルギーやCO<sub>2</sub>排出量  
が削減でき、環境に優しい

エスディーゼス（持続可能な  
開発目標）の達成に  
貢献できる **SDGs**

## ☆「まるごと長崎県産メニュー」を実施しました☆

### 18日の給食

ごはん  
ひよつつの吸い物  
長崎県産シラの塩焼き  
高菜とひじきの炒め物  
みかん  
牛乳

第一調理場

### 19日の給食

ごはん  
ヒカド  
長崎県産ゴマサバのゆずみそ煮  
高菜とひじきの炒め物  
みかん  
牛乳

第二調理場

この日の給食は、調味料以外  
全て長崎県産の食材を  
使用しました☆

地域のためにできることを、続けていきたいですね。



<文責>

第一調理場 時津北小所属 栄養教諭 田中 浩美  
栄養教諭 平山有里子  
第二調理場 鳴北中所属 栄養教諭 今崎 奈稚