

秋が深まってきました。今月23日は勤労感謝の日です。社会のさまざまな場所で、日々、私たちの食を支えてくれる方々や食べ物への感謝を忘れずに、毎日の食事をいただきましょう。



地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は、作っている人が近くにいるので「安心」、とれたものをすぐに食べることができるので「新鮮でおいしい」「旬のものが食べられる」などのよい点があります。

また、どんな食材が作られているのか、どうしてこの地域で作られるようになったのかを考えることによって、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

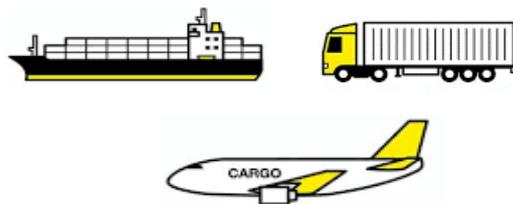
地産地消



フードマイレージの削減にも・・・？

フードマイレージとは、食べ物の輸送にともなう環境への影響を示す指標です。輸送量や輸送距離が増えるほどフードマイレージは増加し、環境への負担は大きくなります。現在、問題となっている環境汚染や地球温暖化を加速させる原因のひとつです。

積極的に地産地消に取り組むことで、フードマイレージを減らし、環境への負担を軽減することができます。



11月8日は、



歯の生えかわりとかみ方

小学校から中学校にかけては、子どもの歯(乳歯)から大人の歯(永久歯)に生えかわる時期です。歯や口の発達に合わせながら、よくかむ習慣をつけていきましょう。

体の成長に必要な栄養のとり方を理解し、選択できる力をつけましょう。

よくかむことは、肥満予防、味覚の発達、発音など口腔機能の発達、脳の活性化、虫歯予防、がんの予防、そして消化を助けるなど健康によい効果があります。

口を閉じて、ひと口30回を目安にしてよくかんで食べることを心がけましょう。

