

# 給食だより

令和6年 11月

流山市立西深井小学校

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう

地域の食べ物を食べよう

～地産地消～

地域の食べ物を食べよう

## 地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょ

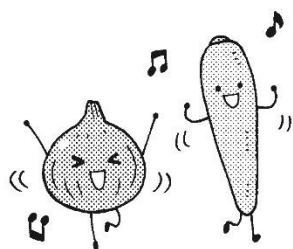


©少年写真新聞社2022

### 地産地消のよいところ

#### 新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



#### 地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



#### 環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



©少年写真新聞社2022

## 千葉を食べよう！千葉の食育月間

～千産千消月間～

### 千産千消とは？



今月は「千葉の食育月間」です。千葉県では、地産の「地」と地消の「地」を千葉の「千」にあてはめて、県の取り組みを表すために「千産千消」としています。

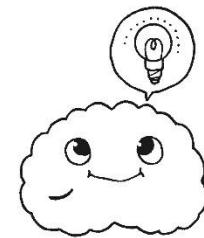
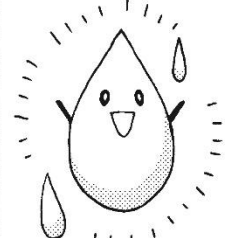
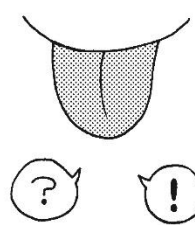
給食では、毎日の献立に千葉県産の食材をたくさん取り入れています。米や小松菜などが代表的です。

11月29日（金）は、千葉県産の食材をより多く盛り込んだメニューになっています。流山産の米、小松菜をはじめ、千葉県産のいわし、デザート「ちばにんじんゼリー」は千葉県産のにんじんを使って作っています。おたのしみに！

## 11月8日はいい歯の日

### 11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる | 唾液が多く出る | 食べ過ぎを防ぐ | 脳の働きアップ | 消化を助ける



©少年写真新聞社2022

11月8日（金）の給食は、よく噛んで食べるカミカミ献立です。揚げごぼうとれんこんのシャキシャキサラダが出るので、よく噛んで食べることを意識しましょう。

また、毎日給食に出ている牛乳には、カルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは強い歯や骨を作り、大人になったときに骨粗しょう症になるのを防ぐことにつながるので、子どものうちからしっかりととりましょ。