

11月 給食だよ!

令和5年度 11月号
流山市立小山小学校

11月23日は、勤労感謝の日です。この日は、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日とされています。感謝の気持ちを持って食事をしましょう。

地産地消の良さを知ろう

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。

実りの秋に、地域の生産者が心を込めてつくった食材を味わっていただきましょう。



新鮮

輸送する時間が短いので、新鮮な食材が手に入ります。

安心安全

身近で作られているので生産者が分かり、安心して食べられます。

自給率アップ

地産地消は、食料自給率の向上につながります。

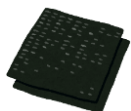
環境に優しい

輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

11月24日は千葉千消デーです

千葉の「千」の字を使って、「千葉千消デー」といいます。千葉でとれたものを千葉で消費しようという意味です。11月の中の日を千葉千消デーと決めて、千葉県産のものを給食でたくさん使うよう心がけています。

11月24日の給食では、牛乳、いわし、のりは千葉県産のもの、米、ほうれんそう、ねぎは、流山産のものを使います。自然の恵みをたくさんいただきましょう。



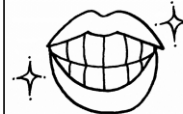
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



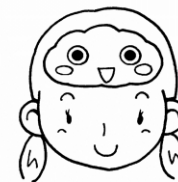
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

11月8日は

いい歯の日



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です!

11月8日は、かみかみ献立です。

牛乳 雑穀ごはん

チキンチキンごぼう

切り干し大根の味噌汁

ひとくち30回を目安によくかんで食べましょう。

おはなし給食

11月6日(月)と29日(水)は、絵本の中に出てくる食材を使ったメニューが登場します。どの絵本なのかは、小山小学校の図書室に関連する絵本が置いてありますので、図書室まで足を運んでみてください。さんまとかぼちゃが登場するあの本です。



さんま



かぼちゃ