

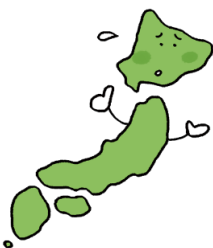


食育だより



木々の葉が色づき始め、秋の深まりを感じるころとなりました。朝晩の冷え込みで体調を崩すことのないようバランスのとれた食事を心がけ、体調管理に十分注意しましょう。

向き合おう 日本の食料自給率



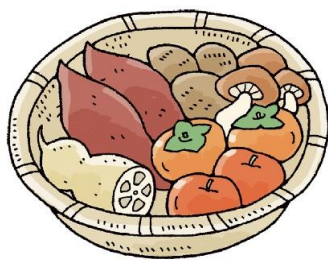
食料自給率とは国内の食料消費が国内でどのくらいまかなえているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は先進国の中で最も低く、安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



① 旬の食材を食べよう



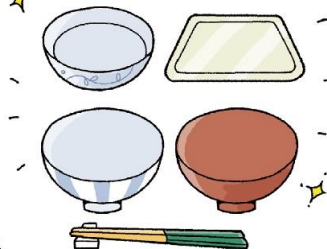
② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみよう

地元飯能産食材(11月)

- ① 米
- ② 大豆
- ③ 狭山茶

今月の給食より

- 行事食等
 - 季節の料理
 - 地元の料理
 - 地場産物(飯能市産) 米、大豆、狭山茶
 - 旬の食材
- 彩の国ふるさと学校給食月間 地場産物活用ウィーク いい歯の日(かみかみ献立)・・・6日
秋の香りごはん、小江戸カレーライス、もみじごはん、のっぺい汁
飯能すいーとん
さつまいも、里芋、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、きのこ、りんご、みかん

彩の国ふるさと学校給食月間、地場産物活用強化ウィーク

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に第3週は「地場産物活用強化ウィーク」とし重点的に実施しています。

13～20日は埼玉県の郷土料理やB級グルメ、地元の食材を使った給食です。

- 13日 飯能すいーとん
- 15日 たれカツ丼
- 16日 和風しゃくし菜スパゲティ
- 17日 高麗鍋
- 20日 小江戸カレーライス

小学校読書月間

小学校では11月の1ヵ月間を「読書月間」とし、児童が本に親しむ機会を増やし、読書の楽しさ、すばらしさを体験させる取り組みをしています。給食でも物語の世界を身近に感じるよう絵本の中に登場する料理を再現します。

- 7日 「おばけのてんぷら」より野菜の天ぷら
- 22日 「わすれられない おくりもの」よりジンジャークッキー
- 27日 「ONE PIECE: ワンピース」より焼き飯
- 28日 ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん「むしばんの まき」よりだんごむしパン(狭山茶蒸しパン)

11月8日は いい歯の日



食事をおいしく食べるために歯の健康は欠かすことはできません。80歳になっても自分の歯を20本以上残そうという「8020運動」が推奨されています。20本以上の歯があるとおよそほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べることができるそうです。丈夫な歯を作るには、肉などの柔らかいものよりも骨まで食べられる小魚や豆類・食物繊維の多い野菜など硬いものをよく噛んで食べることがよいとされています。6日の給食は「ごはん・チキンチキンごぼう・沢煮椀・りんご」のかみかみ献立です。