

給食だより 11月



令和4年

清瀬市立清明小学校

(毎月19日は食育の日)

木の葉が色づき、秋も深まってきた。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして食事の前や外から帰ったときは、手洗いを忘れずに行いましょう。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

11月8日は「いい歯の日」



「11(いい)8(歯)」の語呂合わせからできた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかりかむことができないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。歯の健康について考えてみましょう。

かむことの効果

昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。よくかんで食べることの大切さをあらためて考えましょう。

● 消化を助ける



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液と混じり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 太りにくくなる



よくかんでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

● 歯並びをよくする

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床につけていることも大切です。



● 頭のはたらきをよくする

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスを和らげる効果が報告されています。



※11月8日は、「豆鮫の香味揚げ」です。給食室では、みなさんが骨まで食べられるようにじっくりとおいしく揚げて調理します。ぜひよくかんで食べましょう。

市立小・中学校給食食材産地表示			
8.9月分			
項目	産地	項目	産地
青果類			
いんげん	青森 岩手 茨城 群馬	梨	宮城 茨城 栃木 千葉 新潟 長野
えのき茸	新潟 長野	ぶどう	清瀬 山梨 長野 愛媛
エリンギ	新潟 長野	ブルーベリー	清瀬
かぶ	清瀬 青森 千葉	りんご	青森 長野
かぼちゃ	北海道	冷凍みかん	和歌山
菊の花	岩手	米類	
キャベツ	北海道 群馬 長野	米	北海道 青森 岩手 秋田 山形 埼玉 千葉 新潟 福井
きゅうり	岩手 秋田 山形 群馬 埼玉 長野	もち米	秋田
栗	熊本	肉類・卵類	
ごぼう	青森 群馬 宮崎	鶏肉	青森 岩手 群馬 宮崎
小松菜	清瀬 茨城 千葉	豚肉	北海道 青森 岩手 秋田 栃木 群馬 宮崎
さつまいも	千葉	フランクフルト	群馬 千葉
さといも	埼玉 千葉	ベーコン	群馬 千葉
さやえんどう	北海道	うずらの卵	静岡 愛知
しめじ	長野 高知	卵	千葉 宮城
魚介類			
じゃがいも	清瀬 北海道 茨城 群馬 千葉	いか	ペルー
生姜	長野 高知 長崎 熊本	いわし	宮城 佐賀 長崎
セロリ	長野	えび	ミャンマー
大根	北海道 青森	さけ	北海道
たけのこ	九州	さごし	韓国
玉ねぎ	北海道	さば	ノルウェー
チンゲン菜	清瀬 東京 茨城 千葉 静岡	さわら	韓国
トマト	青森 群馬 千葉	さんま	北海道 韓国
なす	清瀬 岩手 栃木	ししゃも	ノルウェー アイスランド カナダ
にら	茨城 栃木 長野	たら	ロシア
人参	北海道 青森 長野	豆あじ	京都
にんにく	青森 長野	帆立貝柱	北海道
ねぎ	清瀬 北海道 青森 秋田 岩手 山形 茨城 群馬 静岡 福岡	ちりめんじゃこ	瀬戸内海
白菜	長野	生わかめ	北海道 岩手
パセリ	茨城 千葉 長野	乳類・乳製品類	
ピーマン	清瀬 茨城	牛乳	東京 北海道 青森 岩手 秋田 宮城 群馬 山梨
ほうれん草	清瀬 栃木 群馬 埼玉	生クリーム	北海道
まいたけ	新潟	チーズ	オーストラリア
もやし	栃木 群馬	バター	北海道
レモン	和歌山 広島 佐賀	ヨーグルト	東京 北海道 青森 岩手 秋田 宮城 群馬 山梨

※11月は清瀬産のにんじん・だいこん・ほうれんそう・さつまいもを使う予定です

11月24日は、「いい日本食」とかけて「和食の日」



日本では米の消費量が年々減少しています。その一方で肉類や油脂類の消費量は増加しており、健康への影響が心配されています。水だけで炊いたご飯を中心に、魚や豆類、野菜、いも、海藻類のおかずを組み合わせた日本型の食事のよさが、近年の海外での「和食」ブームも手伝い、今、見直されています。

