



令和7年11月
磯辺小学校

日ごとに秋も深まってきました。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、国民互いに感謝し合う」日です。おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

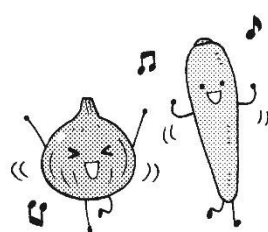
地産地消

地域でとれる食べ物を、その地域で食べ物を「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う

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

☆千葉県では、千葉でとれた食材を千葉で消費する「千産千消」にも力をいれています。

- ・17日【さつまいもパン】:千葉県産のさつまいもを甘露煮にして、パンに混ぜ込んで焼いています。
- ・18日【千産千消献立】:千葉県産のいわしや野菜を使用した献立です。
- ・19日【千葉県産焼きのり】

☆千葉市では、1年を通して千葉市でとれた食材を給食に使用しています。



- ・10月24日【さつまいもと豚バラのおかずきんぴら】
- ・7日【こまつなと生揚げのそぼろ炒め】
- ・19日【きゃべつと茎わかめの中華和え】
- ・28日【サラダ菜と豚肉のビーフンソテー】

すぐ一で
レシピを配信しますので、
ぜひご覧ください。

よくかんで食べよう!



11月8日は「いい歯(11/8)の白」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまないで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てみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜ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、食べ過ぎを防ぎます。

●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いていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

読書週間コラボ献立! 本にちなんだ給食を味わおう!

10月27日～11月9日は「読書週間」です。また、磯辺小学校では11月に「いその子みんなで図書まつり」が行われます。これに合わせ、給食では「おはなし給食」として学校の図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会にますます読書に親しみ、心の栄養もたっぷりにしていきましょう。

- ・10日「ルルとララのカップケーキ」より【カップケーキ】
- ・27日「おばけのアッチ スパゲッティがたべたいよう」より【スパゲッティ おひさまいろのトマトソース】

