

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)11月  
第一学校給食共同調理場

一段と日が暮れるのが早くなり、だんだん肌寒い日が増える時期です。冬になると寒さも本格的になり、体温が低下して免疫力が下がったり、空気が乾燥したりすることで風邪やインフルエンザを発症する人が増えてきます。風邪などを予防するためにも、免疫力を高め、維持するような食事や生活をこころがけましょう。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。29日の献立は、枚方産の食材を使用した地産地消の献立です。

### 地産地消の良さとは?

<p>新鮮な旬の味覚を 味わうことができる</p> 	<p>作っている人の顔が わかり、安心感が 得られる</p> 	<p>地域内で資金が還元 され、地域経済の 活性化につながる</p> 
<p>農業が活性化する ことで農地が保全され、 景観の維持や洪水の 防止につながる</p> 	<p>運ぶ距離が短くなり、 エネルギーやCO<sub>2</sub>排出量 が削減でき、環境に優しい</p> 	<p>SDGs(持続可能な 開発目標)の達成に 貢献できる</p> 

### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産物を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

## 11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた

ら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!

<p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p> 	<p>消化を助け、栄養 の吸収がよくなる</p> 	<p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p> <p>かむ</p> 	<p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p> 
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 冬に備えた体をつくろう!

~11月の献立より~

#### ★8日(金) 小松菜のごま和え 筑前煮 すまし汁

「いい歯の日」にちなんで、歯の材料となるカルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある根菜を使った献立です。



#### ★20日(水) ロヒ・ケイト

フィンランドの伝統料理の一つで、フィンランド語で「ロヒ」はサーモン、「ケイト」はスープという意味があります。フィンランドでは定番の、温かくてクリーミーなスープです。サーモンと相性のよいディルが、さわやかな独特の風味を生み出します。



#### ★27日(水) 春菊のナムル **NEW**

春菊は冬が旬の緑黄色野菜です。春菊には独特の風味と苦みがありますが、「食べる風邪薬」とも呼ばれるほど、栄養価が高い野菜です。春菊の生産量は大阪府が全国1位で、「なにわ特産品」に挙げられています。



#### ★29日(金) お好み揚げ 河内のっぺ **NEW**

この日の給食は、枚方市や大阪府内で作られた食材を使用した「地産地消」の献立です。「お好み揚げ」は、大阪名物のお好み焼きを揚げ物にした料理です。「河内のっぺ」は河内地方の郷土料理で、里芋とかたくり粉でとろみを出した汁気たっぷりの煮物です。



29日の献立は、全国学校給食甲子園に応募し、大阪代表に選出されました!



《今日の給食(山田中)》