

発行日10月29日

# 給食だより11月

秋はどこへ行ってしまったのかと思うような季節外れの暑さが続いていましたが、10月も終わりに近づくと、朝晩は冷え込むようになり、日中も肌寒い日が増えて一気に秋も深まってきました。日中との気温差が大きく、空気が乾燥している今の時期は、風邪をひいたり、体調を崩しやすくなります。本格的にやってくる冬に備えて、旬の食材をバランスよく取り入れた食事、寒さや風邪に負けない体づくりをしましょう。

## よく噛んで食べましょう。



### 11月8日=いい歯の日。

\*「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という8020運動の一環として日本歯科医師会が設定した日。

◎よく噛むといいことがたくさんあります。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣を身につけましょう。

- ・唾液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収を助けたり歯を丈夫にし、虫歯予防にもなります。
- ・脳に酸素や栄養が届きやすく、頭の働きをよくします。
- ・満腹感が得られ、肥満の予防につながります。
- ・あごを動かすので、歯並びが良くなります。

## 日本の伝統的な食文化：和食

ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食。

☆和食の基本は「だし」です。「だし」とは、昆布やかたお節などを水やお湯を使って煮出し、うま味を引き出したもの。和食は、「だし」をしっかりきかせる（うま味を上手く使う）ことで、素材の味を美味しく味わうことができ、減塩にもつながります。

### ＜だしの種類（うま味成分）＞

〔かつお節・煮干し（イノシン酸）  
昆布（グルタミン酸）、椎茸（グアニル酸） 等

## 地産地消のすすめ

### ◎「地産地消」とは？

地元で生産されたものを地元で消費する取り組み。

### ◇地産地消のいいところ◇

- ・新鮮で美味しく、栄養豊富なものが食べられます。
- ・生産者の顔が見え、安心して食べられます。
- ・運搬距離が短いので、輸送エネルギーが節約でき、自然環境に優しいです。
- ・流通コストがかからない分、値段が安いです。
- ・旬のものを食べることができ、食材を通して季節を感じられます。

⇒11月は地産地消強化月間です。ご家庭でも、地元の新鮮な食材をぜひ、使ってみてください。

## 感謝の気持ちをもって・・・

11月23日は、『勤労感謝の日』です。昔は、その年の収穫に感謝して新穀を神様にお供えし、来年の豊穡を願う行事「新嘗祭」でした。毎日何気なく食べている食事ですが、動植物の命をいただいているということ、食事を口にするまでの過程に色々な人々の手関わっていることに感謝して、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## お知らせ

- ・10月の食育活動として、以上児さんがさつまいも掘りを行いました。今年も、大小様々なさつまいもをたくさん収穫することができました。この後、収穫したさつまいもを使用して、**焼き芋作り**を行う予定です。
- ・手作りみそ使い道：11月のおやつに、たいようぐみさんのリクエストに応じて、きゅうりにみそをつけて食べる「もろきゅう」を提供します。

## 旬を食べよう!! ~11月~

さけ さば ほっけ ししゃも ぶり  
 たら かれい いか だいこん かぼちゃ  
 ごぼう じゃがいも さつまいも さといも  
 まいたけ しめじ エリンギ なめこ  
 れんこん だいず あずき ねぎ はくさい  
 きくらげ こんにゃく しらたき  
 かき みかん ゆず りんご