

# うまもののまじゅうしょく 11月

令和6年 11月 12日  
江戸川区立宇喜田小学校  
校長 青山 美和子

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。秋は実りの季節。米の価格が高騰していますが、高騰が続いていた野菜は少しずつですが、落ち着いてきたように感じます。寒い冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 11月7日に給食体験会を実施しました

11月7日に、PTA 主催の給食体験会を実施しました。5年生の給食準備の様子を見学した後、参加している皆様で、実際に給食の配膳を行い、給食を試食していただきました。ご参加いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。



給食体験会で配布したレシピ以外にも、給食の人気メニューや、児童からリクエストのあったレシピを、本校2階の栄養黒板横の掲示板に掲示しています。児童の皆さんはタブレット端末で写真におさめ、おうちでも作ってみてください。保護者の皆様も、ご来校の際はぜひご活用ください。

## 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。

給食時間中に教室を回ると、早食いの児童が数名見られます。日頃からよくかんで食べるよう、声掛けを行っています。ご家庭でも、よくかんで食べる習慣をつけられるように、話題にしていいただければと思います。

### 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 かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------

## 11月18日は小松菜一斉給食★

「JA バンク教育活動助成事業」の一環として、JA 東京スマイル農業協同組合より、学校給食用に小松菜が無償で提供されることになりました。この日は江戸川区内の小・中学校で一斉に小松菜給食が実施されます。一人当たり30g、宇喜田小学校全体で、17.5kgの小松菜が納品されます。

### ～11月18日の献立～

- \*小松菜ごはん
- \*小松菜入りさつまあげ
- \*小松菜の磯辺和え
- \*里芋のみそ汁
- \*牛乳



「小松菜」は江戸川区の代表的な地場産野菜です。鉄分・カルシウムなどの栄養価にとっても優れ、和食・中華・洋食など様々な料理に合う野菜です。普段の給食でも様々な料理に取り入れています。

## 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組です。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。

### 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CO2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>