

給食だより11月

令和6年11月8日
江戸川区立上小岩小学校
校長 宮本 知司
栄養士 高橋 真樹子

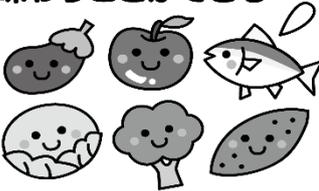
11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食たべている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。そして、ワゴンを運ぶ際や校内で調理員さんに会った時は、給食の感想や作ってくれたことへの感謝の気持ちを、ぜひ伝えてみましょう。給食を美味しく作るための工夫やポイントを聞いてみるのもいいですね。

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。

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>ESD（持続可能な 開発目標）の達成に 貢献できる</p> 

地産地消献立を実施します!

13日と18日は、ともに地場産物をたくさん使用した献立を実施します。13日の主菜は東京都産の卵を使った擬製豆腐です。副菜に使用する芯取り菜は、江戸川区で生産されている葉物野菜で、クセがなく葉も柔らかいので食べやすいのが特徴です。また、18日は小岩地区の小中学校で小松菜一斉給食を実施します。小松菜は江戸川区の特産品で、江戸川区の小松菜生産量は東京都内で第1位です。食事を残さず食べることは環境問題、SDGsへの貢献にもつながります。残さずしっかり食べましょう。



11月8日は「いい歯の日」

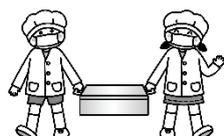


「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



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>脳が活性化し、 集中力が高まる</p> 
---	--	--	--



2年生給食室インタビュー



10月16日、2年生が栄養士と調理員に給食室についてインタビューを行いました。子どもたちは毎日食べている給食について、とても興味津々な様子で、「毎日何時から給食を作っていますか?」「上小岩小学校全員分のスープは合わせるとどのくらいですか?」など、元気いっぱいたくさん質問をしてくれました。

「給食室にはどんな道具がありますか?」という質問では、給食室で実際に使用しているタライや泡立て器を目にして、お家で使っている物とは大きさが違うことが分かりました。特に大きな金ベラと背比べをしてみると自分たちの身長よりも大きく、子どもたちはとても驚いていました。

インタビューや調理をしている様子の見学から、2年生の子どもたちがたくさんの給食室の「すてき」を見つけてくれました。

