

# 11月給食だより

令和6年11月1日  
江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子



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

### 今月の給食から…

#### 8日(金) いい歯の日・かみかみメニュー♪

揚げた大豆とじゃこの甘辛あえを作ります。よくかんで食べましょう。

#### 14日(木) 新潟県郷土料理♪

けんさ焼き・・・しょうがみそを塗った焼きおにぎりです。けんしん焼き、けんさん焼きともいい、上杉謙信が兵糧として冷めて固くなったおにぎりを、串にさして焼いて食べたのが始まりと言われています。

けんちゃん汁・・・車麩が入る具だくさんの汁ものです。



#### 19日(火) 小松菜一斉給食&食育の日♪

「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ます。(35束17.5kg) 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。

#### 20日(水) 開校記念日 お祝い給食♪

11月24日は七小の開校記念日です。給食では一足早く、お祝いメニューを用意します。



#### 21日(木) だしで味わう和食の日♪

11月24日は和食の日です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。24日はお休みのため、21日に和食の給食を作ります。

## 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？



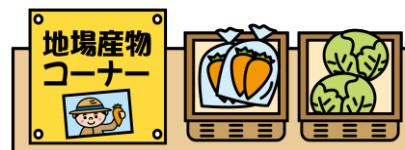
<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人の顔がわかり、安心感が得られる</p>	<p>地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p>SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる</p>

### 学校給食に地場産物を活用する効果



<p>地域の産業や食文化への理解を深めることができる</p>	<p>食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる</p>	<p>学校と地域との連携・協力関係を構築することができる</p>
--------------------------------	---	----------------------------------

### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所やスーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用し、江戸川区の農産物を探してみてください。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。