

給食だより

11月

令和7年11月 No.7

美杉小学校 おうちの人と読みましょう

秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。旬の野菜や果物、魚などのおいしさが、一段と増します。寒い冬に備えて、しっかり食べて感染症に負けない強い体をつくりましょう。

地場産物と地産地消について知ろう！

「地場産物」とは、自分たちが住んでいる地域でとれた食べもののことです。地産地消とは、地域で生産、地域で消費を短くしたことで、「地場産物をその地域で食べる(消費する)」という意味です。学校給食では、積極的に地場産物を使用して、地産地消に取り組んでいます。

地産地消のよいところ

地域の産業や歴史を知ることができる

生産者の顔がわかり、安心



動物の命や誕生について興味・関心を持つ

生産者の思いを知り、感謝の気持ちを持つことができる



新鮮でおいしく、旬のものが食べられる

11月8日は、いい歯の日

よく噛んで食べることは、体により動きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるか考えてみましょう。

給食の献立でも、「かみかみメニュー」を取り入れ、かみごたえのある食品を使うようにしています。



よくかんで食べるために

食材を大きく切る

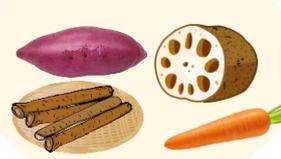


飲み物や汁物などの水分で流し込まない



かみごたえのある食べ物を食べる

●食物せんいの多い食材 ●弾力性のある食材



11月に給食で使用予定の地産品【美杉地域・津市産の食べもの】
米・美杉こんにゃく・ほうれん草、美杉茶・美杉みそ

