

11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です

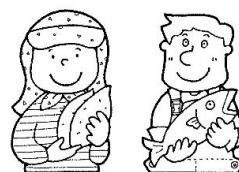
埼玉県では、11月の学校給食において、地元産食材の活用をはかるとともに、地元の食材や郷土食を通じて、ふるさとへの関心を高め、愛着を深める【地産地消活動】を推進しています。

地産地消とは？

「地域で農産物などを生産し、地域でそれを消費する」ということです。地産地消を進めることで、

- ①地域の食を守り、食文化を引き継いでいくことができる。
- ②食物に本来備わっている、「旬のおいしさ」を体感できる。
- ③生産者や消費者がそれぞれ相手の見える位の距離で作り、食べることで、互いに必要な情報を得やすくなる。
- ④食品などを運ぶエネルギー（フードマイレージ）を節約でき、環境にもよい。

いただきます♪
ごちそうさまでした♪



農家さん

漁師さん

想像してみよう！給食を支える人々

みなさんの食べているおいしい給食は、多くの人に支えられています。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをしましょう。



食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん

よくかむことは
よくあじわうこと

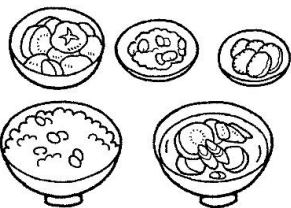


味は、だ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。新米の甘味や、肉や魚のうま味、野菜のうま味を感じてみましょう。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

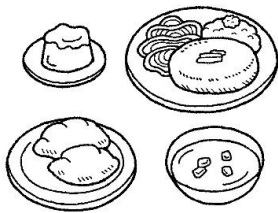
現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期



1420 回

現在



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

11月8日は
いい歯の日

