

11 食育だより

令和5年11月17日(金)
鹿町江迎学校給食センター
栄養教諭 石田 美穂

日に日に寒さが増してきていますが、体調管理はできていますか？これからの季節は、コロナウイルスだけでなく、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスにかかる人が多くなってきます。病気にかからないためにバランスのよい食事、適度な運動、十分な休養を心がけてください。外から帰ったら、手洗いうがいを忘れずに元気に過ごしてほしいと思います。

11月13日～17日は学校給食地場産物使用推進週間でした！

学校給食に地場産物を活用することは、新鮮で安全な食材を確保するとともに、子どもたちの郷土理解を深め、生産に関わる方々や食への感謝の気持ちを育む良い機会となります。そこで、食育の日である19日の前1週間（11月13日から17日）を「学校給食における地場産物使用推進週間」とし、献立の食材で地場産物を使用する取組を県内全域で行いました。

「地場産物」とは？

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

「地産地消」の効果は？

「地産地消」とは、「地域で生産された地場産物を、その地域で消費する」という意味です。地域食材を学校給食に使用することにより、地域における農業の位置づけや伝統的な食文化など子どもたちが身近に認識することができ、食べ物の大切さや地域農林水産業への理解が増進します。

★地産地消の良さ

- ・安全
- ・安心
- ・新鮮
- ・旬の美味しさを味わえる
- ・地域の産業を守る
- ・環境にやさしい
- ・食料自給率が向上
- など

海や山に囲まれた自然豊かな長崎県は、豊富な農産物・水産物に恵まれており、給食でも数多くの地場産物を使用することができます。

地場産物を使うことは、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上につながります。自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に地場産物を取り入れていきましょう。



『県内まるごと長崎県給食』を実施しました！

地場産物使用推進週間中の11月17日(金)の給食は、調味料を除く全ての食材を長崎県産の食材だけを使用した献立『県内まるごと長崎県給食』でした。

献立：ごはん・牛乳・根菜汁・さわらのレモンソース漬け・おひたし・みかん

おひたし：

だいこん・きゅうり
→ 長崎県産

さわらのレモンソース漬け：

松浦市産
(日本遠洋旋網漁協)

牛乳：

佐世保市の
ミラクル乳業で製造

みかん：

長崎県産



※当日の給食と多少食材が異なります。

根菜汁：

みそ → 江迎町産
(ヤマシタ食品)

えのき・だいず・とうふ・
だいこん・ほうれんそう・
さつまいも → 長崎県産

ごはん：

米 → 江迎町産

鹿町江迎学校給食センターでは、1年を通して地産地消に取り組んでいます。米は米納入協会から直接仕入れ、精米から2週間以内のものを使用しています。牛乳は県北地区で生産加工されたものを使用しています。旬の食材は、江迎町にある「棚田街道」さんから納品していただいています。その他の食材においても、佐世保市内の業者や、平戸市や松浦市の近隣地区とも協力し、食材を給食に活用し、地産地消に努めています。毎日の給食は地域の方たちの協力によりできていますので、これからも感謝して毎日の給食を食べてほしいと思います。

よく噛むことで、このような効果が期待できます。

11月8日は
いい歯の日
でした。



- ①食べ物が消化・吸収されやすい
- ②唾液が分泌されて虫歯を予防する
- ③満腹感を得ることができ、肥満を予防する
- ④脳の働きを活発にする

噛みごたえのない柔らかいものばかり食べていると、噛む力が衰えてしまい、食事の楽しみがなくなってしまいます。食事に噛みごたえのある食べ物を取り入れ、しっかりと噛む習慣を身に付けましょう。