



食育だより

11月号

長瀬町学校給食センター
令和6年11月1日

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

11月8日はいい歯の日です！

むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、気をつけましょう！



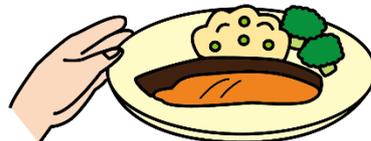
食事中の「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりして、姿勢が悪くなっている人はいませんか？日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さい器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

給食は地産地消を推進しています！

「地産地消」とは、地域で生産された農林水産物を地域で消費する取組のことです。食糧自給率の向上や環境保護などさまざまな効果が期待できます。11月は彩の国ふるさと学校給食月間です。給食はもちろん、うちでも地産地消に取り組んでみましょう！

地産地消の良さ

新鮮でおいしい！

生産者の顔が見えて安心！

食べ物の大切さを感じる！

輸送距離が短く、環境に優しい！

地域経済の活性化！

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。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。

