

# 11月 食のおたより



令和5年10月25日

福岡県立築城特別支援学校

秋も深まり、冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。福岡県では、特に食材が豊富な11月を「食育・地産地消月間」に設定しています。

11月の給食目標は、「地域の食べものを知ろう!」です。この機会に、福岡県産、京築産の食べものを知って、おいしい幸せを広げましょう。

○地産地消とは…「自分たちの住んでいる地域でつくられた食べもの(野菜・肉・魚・米など)をその地域で消費(食べたり使ったり)すること」。

## 《良い点》

- ・新鮮で味もおいしく、栄養もいっぱい
- ・安心・安全(作っている人が分かる)
- ・経済的で、環境にもやさしい

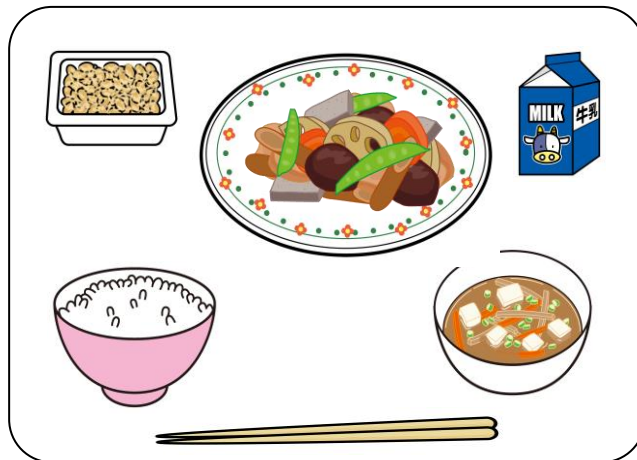


・11月は「食育・地産地消月間」の献立として、福岡県の食材を多く使っています。

## —11月14日の献立の紹介—

・筑前煮…福岡県の郷土料理です。鶏肉、里芋、たけのこなど、多くの食材が入っています。お腹の調子を整える食物繊維がたっぷり含まれています。

・ごはん…福岡県内で収穫されたお米です。主に京築地区のお米を使用しています。今の時期は、新米となっています。



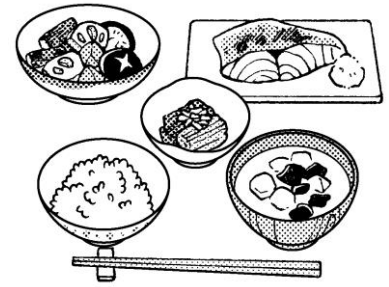
・牛乳…福岡県産の牛乳です。北九州市小倉南区のニシラク乳業で製造されています。

・えのきのみそ汁…実のえのきと、油揚げの原料の大豆は、福岡県産を使用しています。

「和食」がユネスコ無形文化遺産登録から10年が経過しました

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で11年目になります。和食は、新鮮で多くの食材を使い、一汁三菜を基本としています。栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事などの密接な結びつきがあります。

学校では、ごはんのみそ汁やすまし汁を中心とした給食や行事食を取り入れています。毎日の給食でも、和食のよさを知り、味わってほしいと願っています。

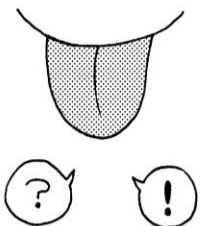


11月8日は  
いい歯の日



よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる



脳の働きアップ



唾液が多く出る



消化を助ける



食べ過ぎを防ぐ



食事の時、よくかんで食べることは、消化吸収を助け栄養を取る以外にも、からだ全体にいい影響があります。  
毎日の食事において、よくかんで食べることを意識しましょう。



歯にもカルシウムを！

