

11月 食のおたより



令和4年10月27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

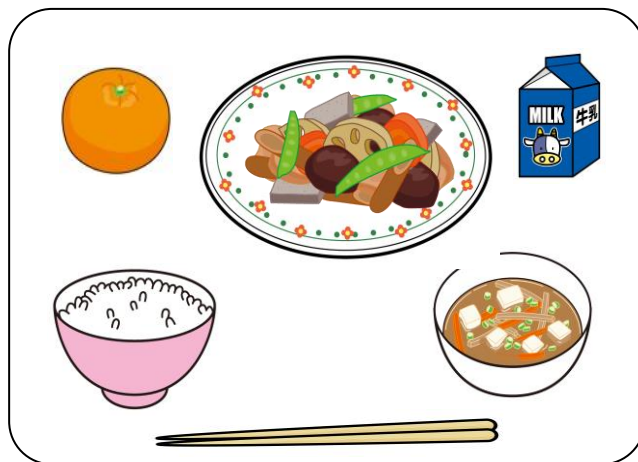


・11月は「食育・地産地消月間」の献立として、福岡県の食材を多く使っています。

—11月17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。



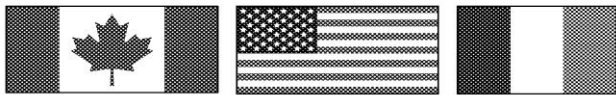
・牛乳…福岡県産の牛乳です。北九州市小倉南区のニシラク乳業で製造されています。

・みかん…福岡県産のみかんです。

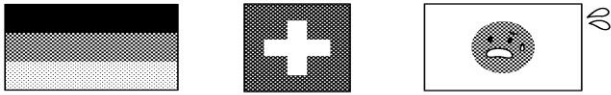
・わかめのみそ汁…実の油揚げは、福岡県産の大豆を使用しています。

日本の食料自給率は37%です

カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86% スイス 51% 日本 37%



※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

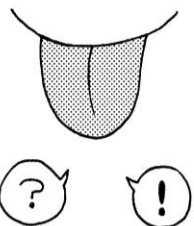
食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37%と世界の国と比べてとても低い値です。これは、食生活の変化により、自給率が高い米を食べる量が減り、小麦や肉など輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。日本の食べ物は不足しています。食料自給率を上げるにはどうすればよいか考えてみましょう。

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、からだ全体に良い影響があります。
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！

えらーい！

カルシウムをとって丈夫な骨をつくるよ！

子どもの時にしっかりとカルシウムをとると、おとなになっても骨が丈夫になるよ

カルシウムは骨だけじゃなく歯にもいいからね！よろしくね！！

ほかにもいっぱいあるよ！

そんな食べられないよ！

これとかもー