

11月給食たより

令和5年度11月

鹿屋市立北部学校給食センター



秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩の冷え込みに体調をくずす人が増えてきます。冬の訪れにそなえて、豊富な食材をバランスよく食べるようにし、寒さに負けない体づくりをしましょう。



感謝して食べよう!



学校給食を支えてくれている人たち

学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理する調理員、食べ物を育てたり、とったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の気持ちをもって食べましょう。



食事のあいさつには意味があります

「いただきます」

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

「ごちそうさま」

漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

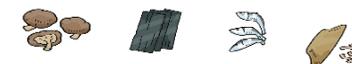
11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。「和食」は、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事。自然の美しさや四季を表現し、年中行事とも深くかかわっています。また、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界でも注目を集めています。和食や日本の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



和食の基本「だし」

～だしのうま味を生かすことは、減塩にもつながります～

「だし」とは、天然の素材からうま味を引き出したものです。和食は、だしが基本ですので、そのおいしさを子どものころから親しむことが大切です。給食センターでも、みそ汁やすまし汁などの汁物には昆布やかつおぶし、煮干しを使用しだしをとります。香りよく、うま味のあるだしを味わってください。

地産地消を推進

地場産物を食べよう!



毎月19日の「かのや食育の日」には鹿屋の地場産物を取り入れた献立を実施しています。



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。