



11月 給食だより

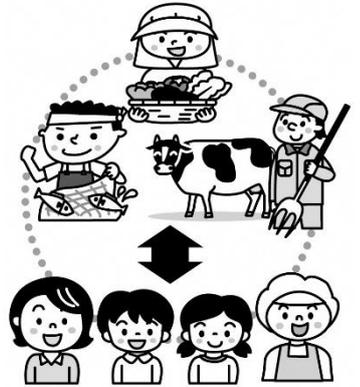


朝晩すっかり涼しくなり、また木の葉が色づき始めるなど秋を感じる季節になりました。爽やかな秋をむかえ給食でも旬の食材を使ってみなさんに届けます。栄養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

「地産地消」

11月19日から22日は茨城をたべようWeekです

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」取り組みです。新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。茨城をたべようWeekには、結城市、茨城県で育てられた、はくさい、こまつな、さつまいも、れんこんなど、たくさんの食材を使用した地産地消メニューを提供します。



歯を丈夫にする食生活をしよう！

歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切なはたらきをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかむ



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。

時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。



歯みがきをする



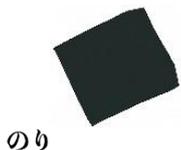
歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

歯を丈夫にする栄養をとる

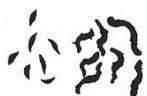
丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。



海藻を食べよう！！



のり



ひじき



わかめ

海藻には、成長に欠かせないカルシウムやおなかをそうじしてくれる食物繊維がたくさん含まれています。学校給食においても、家庭で不足しがちな、ひじき、わかめなどを積極的にとり入れられています。