



## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。食料の生産や流通に関わる人びとに感謝の気持ちを育んだり、地域との連携・協力関係を築いたりする効果があります。



給食センターでは、小鹿野町産のじゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、長ねぎ、大根、なす、里芋、いんげん、しゃくし菜漬けなどの農産物を使用しています。

### 地産地消の良さとは?



<p>新鮮な旬の味覚を味わうことができる</p>	<p>作っている人がわかるので安心</p>	<p>地域経済の活性化につながる</p>	<p>SDGs (持続可能な開発目標) の達成に貢献できる</p>
<p>農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる</p>	<p>運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい</p>	<p><b>食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか?</b></p> <p>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。</p>	



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた後歯をみがくことが大切です。また、食べる時によくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます!



<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------

### 給食レシピ

#### 「かみかみ和え」



- 材料と分量(4人分)
  - さきいか(皮付きのもの) 7g
  - 大根 170g
  - きゅうり 50g
  - 人参 25g
  - もみ塩 小さじ1/3
- 〈ドレッシング〉
  - サラダ油 小さじ1弱 しょうゆ 小さじ1と1/3
  - ごま油 小さじ1/2 さとう 小さじ1と1/3
  - 酢 小さじ1と1/2 いらごま 小さじ1
- 作り方
  - ①さきいかはキッチンばさみ等で2cm位に切り、さっと茹でて冷まします。
  - ②大根と人参は千切り、きゅうりは薄切りにし、塩でもんでおきます。
  - ③ボウルにドレッシングの調味料を入れてよく混ぜ、さきいかと水気を絞った野菜を混ぜてできあがりです。



リクエスト給食を取り入れます!

11月から3月の間に、各学校のリクエスト給食を取り入れますので楽しみにしてくださいね。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。  
<http://oganyakushoku-center.blogspot.jp>



QRコードでもアクセスできます!

