

# 11月 給食栄養だより

令和4年11月1日  
上市町立上市中学校

## 給食では「**地産地消**」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？ 地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。



### 地産地消のいいところ

新鮮な旬の食材が食べられる



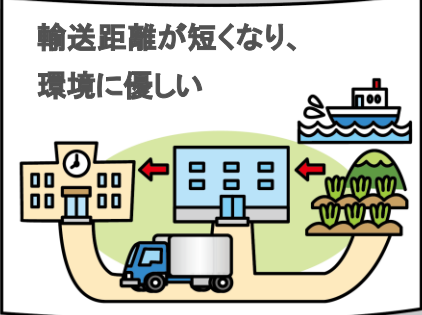
生産者の顔が見えるので安心感がある



食べ物を大切にする心が育つ



輸送距離が短くなり、環境に優しい



地域経済の活性化につながる








## 11月8日 **いい歯**を保ち、**食事**をおいしく食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで食べよう</p> 	<p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> 	<p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p> 	<p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> 	<p>食べた後は歯をみがこう</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------