



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和5年11月
嵐山町学校給食センター



秋も深まり、朝晩は冷え込むようになりました。今年は、インフルエンザがすでに大流行しています。これからの季節は乾燥して、感染が広がりやすくなります。栄養バランスのよい食事を心がけて、免疫力を上げていきましょう！！

11月は、彩の国ふるさと学校給食月間です。

彩の国ふるさと学校給食月間は、埼玉県産や地元産の食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める1か月です。今月は特に地産地消や地元への愛着が深まるような献立を提供していきます。



給食のごはんは、1年を通して嵐山町産のお米を使っています。

11月22・27・29日は、町内小学校の5年生が田植え体験をしたお米を給食に出します。



給食のパン・めんには、一部埼玉県産の小麦粉が使われています。また、15日には、嵐山町産小麦「農林61号」を使った「嵐山すいとん61」が初登場します！



嵐山町の給食では、年間を通して旬の地元産農産物を積極的に活用しています。今月は、大根・白菜・しょうが・ほうれん草などを使用します。また、埼玉県産大豆で作った彩の国納豆も出ます！



埼玉県の郷土料理である、肉汁うどん・みそポテト・かてめし・ゼリーフライが給食に登場します。また、おさし嵐丸の焼き印を押した嵐丸の玉子焼きも登場します。

地元の恵みに感謝して、



いただきます！

知っておきたい 食育ワード

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

日本全国

味紀行

愛媛

食育の日には、日本全国の味を給食で紹介します！
今月は、四国 愛媛県です。
連なる山々に守られた
「かんきつ王国」

愛媛県は、四国の北西に位置し、南部には、急峻な四国山地、北に瀬戸内海、西は宇和海に囲まれ、多様な自然環境に恵まれています。山間地の傾斜地や棚田では、米や野菜が栽培され、低地の傾斜地と沿岸域では、愛媛県が日本一を誇るかんきつ類が栽培されています。温州みかんや伊予柑、紅まどんななど、40種類以上が生産されています。17日の給食では、大洲市発祥の郷土料理「いもたき」とアジのかんきつソースが出ます。

10代のうちに！

カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

