

11月 給食だより



令和8年度
宮城県立石巻支援学校

11月は「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」です。給食では地場産物がたくさん登場する予定です。子どもたちに地域の恵みを感じてもらいたと思います。御家庭でも地場産物や郷土料理など、地域の食について話題にしてみてもいかがでしょうか。

11月は すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間

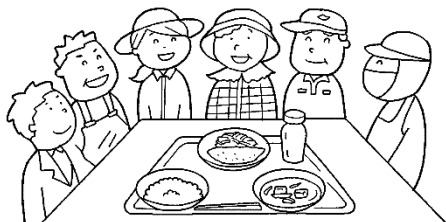
宮城県では学校給食における地場産物の利用拡大を図るため、毎年11月を「すくすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」と定め、普及啓発を行っています。



食育キーワード

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。生産者と消費者の距離が近いと、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を手に入れたりします。また、地域の活性化にも繋がります。

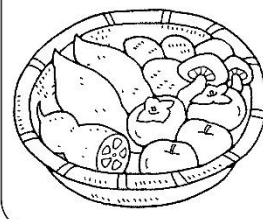


給食は調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどいろいろな人に支えられています。

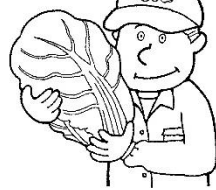
日本の食料自給率

日本の食料自給率（カロリーベース）は37%（R7年度）で、先進国の中でも低い現状です。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが必要です。

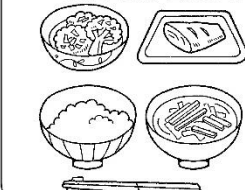
① 旬の食材を食べよう



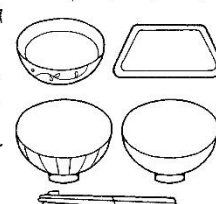
② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



11月8日は「いい歯の日」



生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。よく噛んで食べたり、食後の歯磨きをしていねいにしたりして、歯の健康を保ちましょう。

くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。</p>
<p>ヒト</p> <p>大歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>	<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>

和食の日

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食の日」とされています。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。無形文化は目で見える形では残らないため、私たちが日々の生活を通じて未来に伝えていくことが重要です。

和食の特徴

<p>① 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用</p>	<p>② バランスがよく、健康的な食生活</p>
<p>③ 自然の美しさの表現</p>	<p>④ 年中行事との関わり</p>