食 育 だ よ り

令和８年度 11月号
船橋市立峰台小学校

WE ♥ 峰台！
WE ARE MINEDAI

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の食べ物を食べよう ／ 地産地消！

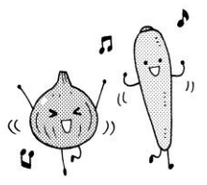


地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

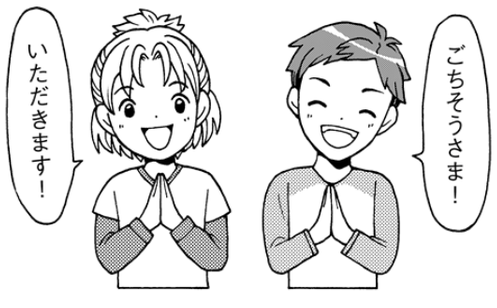
輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



ⓒ少年写真新聞社2022

感謝して食べよう！「いただきます」「ごちそうさま」

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった人たちへの感謝の意味が込められています。
毎日の食事の時には、きちんとあいさつをしましょう。



11月8日は いい歯の日



将来にわたって、何でもよくかんで食べられる健康な歯を保つことが大切です！

ⓒ少年写真新聞社

カルシウムがとれる 間食

牛乳
フルーツ
寒天



こまつなとじゃこの
チーズ入り
お好み焼き



かむかむクイズ

Q. 食べ物をよくかんで食べるとだ液がたくさん出てきますが、だ液の働きで正しいのはどれ？ 下から選んでみよう！

①食べ物の消化・吸収を助ける。
②口の中の汚れを落として、むし歯を防ぐ。
③食べ物の味がよくわかる。
④食べ物をのみ込みやすくする。



答え ①②③④のすべてです。

11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。

