

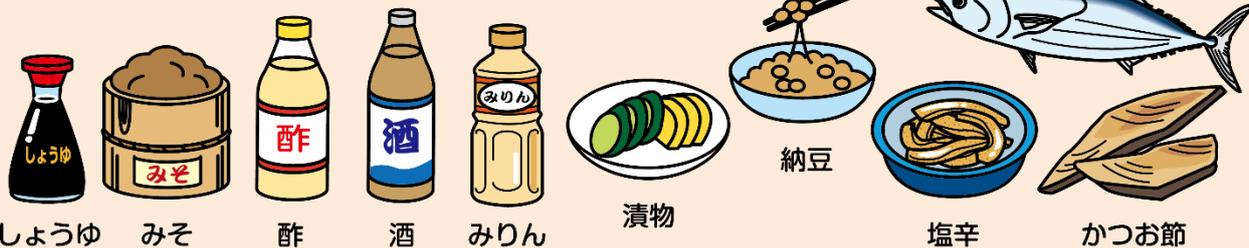


# スクールランチ 11月

「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

## ふるさとの食文化を知ろう！

### 日本の伝統的な発酵食品



### 各地に伝わる発酵食品の一例

#### ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麴などに漬け込んだもの)

岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

#### ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)

北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

#### ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)

秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



## 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、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるとき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> 
--	---	---	---

# 小笠の食生活を考えよう

～ 11月「かむ習慣をつけよう」～



よくかんで食べるように声をかけている。  
と答えた保護者の割合



小笠地区学校保健会 令和6年度食生活アンケート結果より  
(対象：小4・中1 保護者 2605名回答)

“よくかむこと”は、頭への血の巡りが良くなり、脳が活性化します。また、口の筋肉のトレーニングにもなり、歯を食いしばって力を使うことができます。

かむ習慣をつけるには、かみごたえのある食品、料理を食卓にのせるようにしましょう。大根・人参などの根菜類、骨まで食べられる魚や、りんご・かきなどの果物がおすすめです。

## 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。

### 地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を  
味わうことができる



作っている人の顔が  
わかり、安心感が  
得られる



地域内で資金が還元  
され、地域経済の  
活性化につながる



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



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



SDGs (持続可能な  
開発目標) の達成に  
貢献できる

