



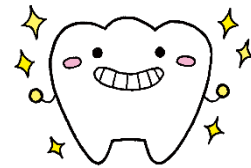
# 食育だより

2024年11月  
五島市立三井楽学校給食センター

日に日に日没が早くなり、秋の深まりを感じる今日この頃、みなさんは  
どんなところで秋を感じますか？この季節はおいしい食材がたくさん出回  
る時期でもあります。旬のおいしい食材を使った料理を食べて寒い冬に備  
えましょう！11月は県産品愛用月間です。そして、18日～24日は  
「学校給食における地場産物使用推進週間」です。家庭でも地場産物をたくさん使って郷土愛  
を深めてみませんか？



## 11月8日は「いい歯の日」です。



「いい歯」とは？！食事をよくかんで食べることができる「歯」のことです。  
虫歯のない丈夫な歯でよくかんで食事をするこで、体に良いことがいっぱいですよ。  
一口30回を意識してしっかり噛んで食べましょう！



**ひ**  
ひまんよぼう  
肥満予防

**み**  
みかくはったつ  
味覚の発達

**こ**  
ことばはつおん  
言葉の発音  
はっきり

**ぜ**  
ぜんりよくとうぎゅう  
全力投球

**の**  
のうはったつ  
脳の発達

**いー**  
いちょうかいちょう  
胃腸快調

**が**  
よぼう  
がん予防

**は**  
はびょうき  
歯の病気の  
予防

歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。意識してとるようにしましょう！

**歯を強くする**  
カルシウムが多い食べ物



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## 毎月19日は食育の日

11月18日～  
24日までは

11月の給食目標  
よくかんで食べよう！

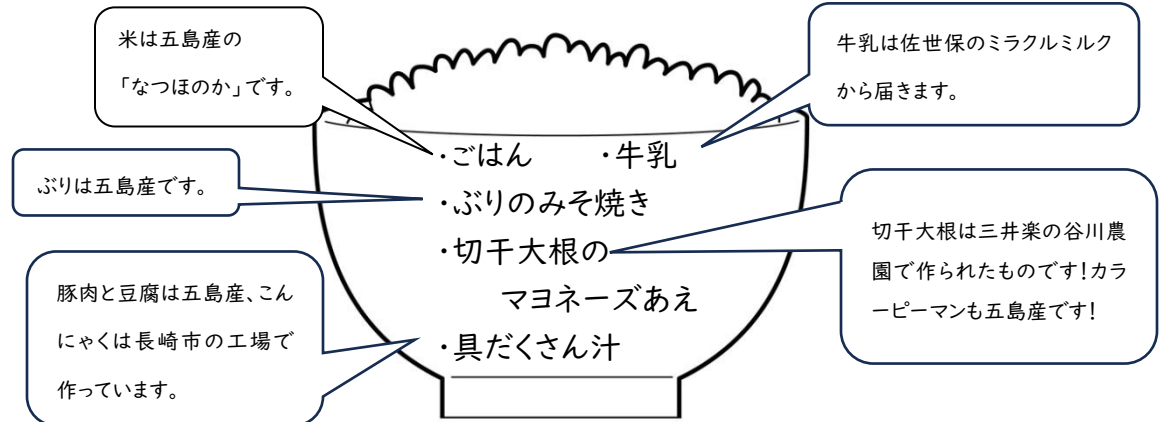
### 学校給食における地場産物使用推進週間です！

長崎県では、学校給食に地場産物を使う事で、新鮮かつ安全な食材を確保するとともに、子ども達の郷土理解を深め、生産に関わる方や食への感謝の心を育むことを目的に6月と11月に地場産物使用推進週間を設定しています。



### オール長崎県産給食!!

11月11日(月)は、調味料以外全て長崎県産の食材を使った給食を計画しています。



地場産物使用推進週間中以外も五島産や長崎県産の食材をたくさん使った献立にしています。長崎県には、おいしい食材いっぱいありますね！

### お知らせ!!

11月13日(水)の献立は、2月に開催される椿サミットにちなんで、今年とれた椿の種を今村製油所で搾って作った椿油を農林課から提供してもらい使用します。その他にも椿の葉が入ったお茶や椿酵母で作った魚醤も提供していただきました。椿にちなんだ献立を味わってくださいね。



ごはん 牛乳 みかん  
きびなの五島椿茶揚げ  
椿の葉が入ったお茶を衣に混ぜて椿油で揚げます！  
五島うどんのふしめん椿サラダ  
ドレッシングに椿油と椿酵母で作った魚醤を使います！  
呉汁 五島豚を炒める時に椿油を使います！

11月の  
詳細献立は  
こちらから！

