家庭数配布

11月給食だより

令和６年10月29日
調布市立国領小学校
栄養士　杉田　茉優

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、食べたら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！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する

消化を助け、栄養の吸収がよくなる

味がよくわかり、味覚が発達する

脳が活性化し、集中力が高まる

11月の献立紹介

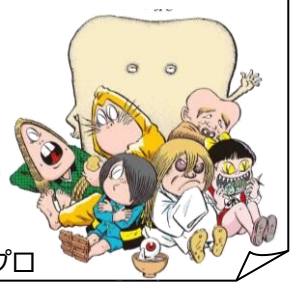
・だしで味わう和食の日

11月24日は「いい和食の日」です。給食では22日に，出汁を効かせた和食献立を実施します。和食や出汁についてのお手紙を後日配布いたしますので，ぜひ，読んでみてください。

・ゲゲゲ忌

まんが「ゲゲゲの鬼太郎」に登場する鬼太郎や目玉のおやじなどの妖怪たちを生み出したのは、調布市の名誉市民である漫画家・水木しげるさんです。
水木しげるさんは鳥取県境港市で育ち、その後、昭和34年から調布市で過ごし，たくさんの作品を作り上げました。

調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、いろいろな催しが行われています。
国領小学校では，鳥取県の郷土料理，「ゲゲゲの鬼太郎」に登場するキャラクターをイメージした給食などを提供します。



©水木プロ

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

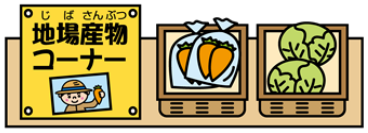
学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる

食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。