

# 11月給食だより



栃木市マスコット  
キャラクター  
「とち介」

栃木市立西方小学校  
給食共同調理場



日中のぽかぽかした日差しが温かく感じられるほど、朝晩の気温差が大きくなり、秋が深まっていくのを感じます。秋は実りの季節です。旬の食材をたくさん使って、季節感のある給食を提供するとともに、寒暖差で子どもたちが体調を崩さないように、食事の面からサポートしていきたいと思ひます。

## 11月8日は いい歯の日



## Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。



## だいがく 11/12(木) 大学いも

11月12日(木)の給食の「大学いも」は、西方小学校の農園で栽培した「さつまいも」を使用します。

## 11月から給食の ご飯が新米に なります。



西方地域の学校給食のご飯は、まいよく「にしかたさんまい」を「西方産コシヒカリ米」を使用しています。11月から納品されるお米は、今年度収穫された新米になります。楽しみにしててください。

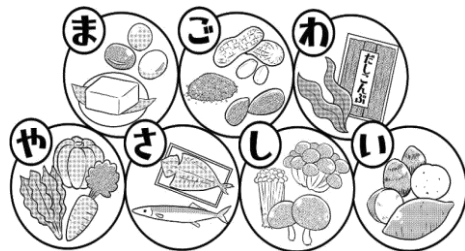
## 11月24日は 和食の日



### 和食 はユネスコ 無形文化遺産

「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、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

### 11月20日(金) 和食の日献立



献立には、和食に欠かせない7種類の食材を取り入れています。7種類の食材は、頭文字をとり「まごわやさしい」と語呂合わせで覚えられます。「まごわやさしい」の食材を取り入れることで健康で栄養バランスのよい食事になります。

