

# 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

日中のほかほ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っております。



## 11月8日は いい歯の日



めざせ！  
ひと口 30回  
以上！

## よく噛むと どうして体にいいのかな？

### 1. 消化を助けます



唾液や消化液の分泌を促進して、食べ物を飲み込みやすくします。

### 2. 自然な歯フラシ



歯についた食べかすを落とし、口の中をきれいにしてくれます。

### 3. 肥満予防

よく噛むことにより、食べ過ぎを防ぎます。

### 4. 味覚の発達



よく噛むと食材の味が出てきて、少しの味の違いを感じることができます。

### 5. あごの発達

あごの骨や筋肉が発達することにより、言葉の発音がはっきりします。

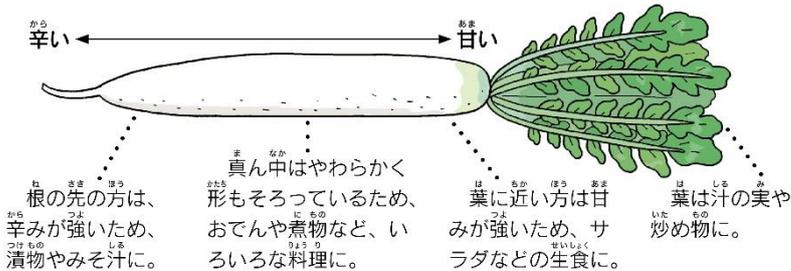
### 6. 脳の発達



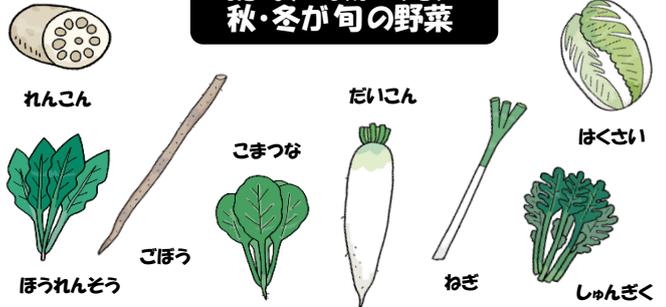
あごをよく動かすことにより、脳が刺激され、記憶や集中力が高まります。

## だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



## 秋・冬が旬の野菜



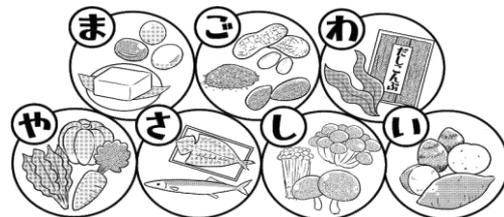
## 11月24日は 和食の日

和食を味わおう！

11月24日(水) 和食の日献立

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。



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。