

11月給食だより

No.477 発行：阿見町立学校給食センター

朝夕冷え込む日が多くなり、体調を崩してかぜをひく人も増えてきます。かぜ予防には、規則正しい生活と、衣服をこまめに着替えて体温調節し、外から帰ったときや食事の前の手洗い・うがいを忘れないことが大切です。11月は秋の実りが出そろった月です。自然の恵みと多くの方の働きに感謝して食べましょう。

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。



茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー”

楽しく食卓を囲んでいますか？



「みんなで食べるとおいしいね」という言葉を耳にしたことはありませんか？実は、楽しく食卓を囲み食事をするもののメリットは、科学的にも証明されています。家族や親しい人との会話を楽しみ味わって食べることでリラックスし、自律神経が整います。会話を楽しむことで自然とゆっくり噛んで食べることになるため、消化吸収や食欲増進にも役立ちます。さらに、自分の考えや気持ちを安心して伝えられる環境があることは、子どもの自己肯定感を高め、将来の自立につながります。親も子も忙しい現代社会において、家族みんなが揃って食卓を囲むのは難しいことかもしれませんが、週に1回程度は家族で食卓を囲み、テレビを消してお話に花を咲かせる習慣をつけてみてはいかがでしょうか？