



# 食育便り

令和6年11月22日 村上特別支援学校



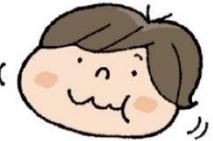
日に日に寒くなるこの時季は、温かい食べ物がおいしくなる季節ですね。また、新米が出回り、ますますごはんがおいしくなります。よくかんで味わい、大地の恵みに感謝して食べましょう。

## 11月の給食目標

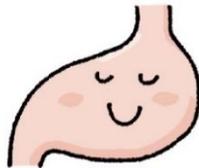
# よくかんで食べよう!



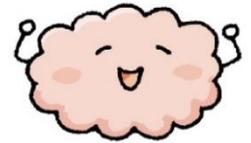
## よくかむことの効果



よくかむと脳の中の  
満腹中枢が刺激されて、  
食べすぎを防ぎます。



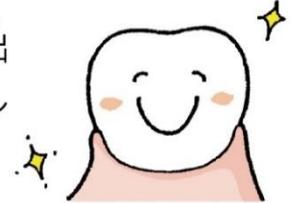
あごの筋肉を動かす  
ことで脳の血流量が増  
え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が  
出て食べ物ののみ込みや  
消化・吸収を助けます。



かむことによって出  
ただ液の働きで、むし  
歯を予防します。



# 給食ライフライン

11月は、小学部5・6組の希望献立を実施しました。みんな、おいしそうに食べていました!

小5



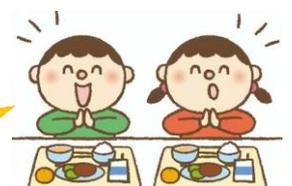
小6



11/19(火)

チキンライス、コンソメスープ、  
いかのスパイシー揚げ、わかめとキャ  
ベツのサラダ、ぶどうゼリー、牛乳

11月ははまなす学級の  
希望献立を実施します。  
お楽しみに♪



# 地域の食べ物について知ろう！

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「**地場産物**」と言い、地場産物をその地域で消費することを「**地産地消**」といいます。

①旬の時期に収穫して  
すぐに食べられるから  
新鮮でおいしい。

②輸送にかかるエネルギーが  
少ないから環境に  
やさしい。

③作っている人の顔が  
見えるから安心。

④地域の産業や食文化を  
知るきっかけになるし、  
活性化につながる。



おいしかったよー！

10月に、はまなす学級さんが育てた「さつまいも」をいただき、給食で「さつまいも汁」を作っていました。これも地産地消ですね。



## 11月21日は「キラッと新潟米地場もん献立」

この日の給食は、新潟産の新米に合う、地元「村上産」の食材をふんだんに使った献立となりました。主菜の「朝日豚」は、現在、関川村でしか育てられていないブランド豚です。当日は貴重な朝日豚を、関川村にある「山口ファーム」さんから給食のために無料でいただきました！

### ～当日の給食と使用した地場産物～

【磯の香和え】  
にんじん

【朝日豚とれんこんの  
黒酢炒め】  
朝日豚、れんこん

【ごはん】  
新米

【地場もんたっぷり打ち豆汁】  
打ち豆、大根、さつまいも、  
しいたけ、長ねぎ

