



# 食べてみんな元気

食育だより  
令和5年11月号  
知立市学校給食センター



収穫の秋を迎え、秋が旬の食べ物が多く出回っています。旬の食べ物は、おいしいだけでなく、栄養も豊富で、季節を感じる心も育ててくれます。食を通じて季節の移り変わりを楽しみましょう。

## 11月8日 「いい歯の日」



「118」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。むし歯や歯周病など、口の中の病気があると、食べ物がよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。  
よくかんで食べると、唾液がたくさん出ます。唾液は、食べ物のかすや細菌を洗い流す作用があり、むし歯や歯肉炎の予防につながります。11月8日の給食には、歯を強くするいわし、かみごたえのある茎わかめやごぼうなどが使われています。

## 11月13日～17日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」

愛知県は秋から冬にかけて収穫する食材が多くあります。そこで、11月13日(月)～17日(金)は、知立市や愛知県の食材をふんだんに使用した、地元の良さを感じられる給食を提供します。

### ●知立市産の食材

#### しいたけ



知立市の就労継続支援A型事業所「空」では、しいたけを栽培しています。生しいたけは肉厚で、干しいたけは香りがいいです。

- 13日 空さんの白だし汁【干しいたけ】
- 15日 地産地消マーボードーフ【生しいたけ】

#### ローゼル



知立市のNPO法人かきつ畑♪でローゼルが栽培されています。かきつ畑♪が開催している「畑de学校」で小中学生が収穫したローゼルを、給食で食べることができます。

- 6月に植え付け、10月に収穫しました。
- 13日 ミニローゼルゼリー
- 16日 ローゼルジャム

#### 大豆

食育だより10月号で紹介したアグリ池鯉鮒の大豆を今月も使用します。

- 13日 知立大豆と鶏肉の揚げ煮



#### 豆腐

知立市産大豆を原料にして、市内の株式会社マルツネが知立市の子どもたちのために特別に製造してくれます。

- 13日 空さんの白だし汁
- 15日 地産地消マーボードーフ



### ●愛知県産の食材



週間中の給食は、全ての日に愛知県産の食材が使用されています。その数は、20種類あります。予定献立表の下に「愛知県産の食材」が記載されているので、料理の食品と合わせてみてください。

### ●地元の郷土料理

17日

#### 煮味噌

西三河に伝わる郷土料理です。季節の野菜を中心に豆みそで煮込んだ料理で、食べると体が温まります。

裏面のなぞときクイズに挑戦してみるっぴ!



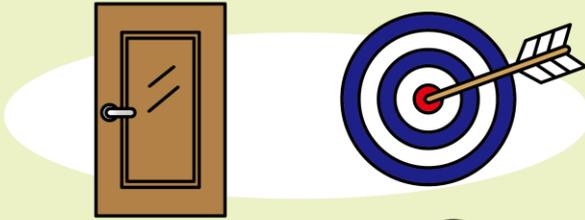
# なぞとぎに挑戦!<sup>ちょうせん</sup> この食べもの<sup>た</sup>なあに?<sup>??</sup>

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか?  の5つの絵をヒントに、 に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しまれていた「判じ絵」というなぞとぎをもとにしています。

「判じ絵」▶  = ひじき



①



=

②



=



③



=



④



=



⑤



=



## ヒント



### こたえ

- ① トマト [戸的] ② 小松菜 [コマと綱] ③ きんとん [金と豚] ④ 白菜 [漢字の百 (100) から一 (1) を引いて「白」] ⑤ なます [なすの間に「ま」を入れる]

