

給食だより11月

11月8日は 強い歯をつくる食べ物 いい歯の日

強い歯をつくるためには、たんぱく質、カルシウム、ビタミンA、C、Dなどをとることが大切です。たんぱく質は歯の土台をつくり、カルシウムは歯のおもな構成成分です。ビタミンAやCは歯をつくったり強くしたりするために必要な成分です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

このように、強い歯をつくる栄養素がとれる食べ物をふだんの食事に取り入れましょう。



<p>たんぱく質 魚、肉、卵、大豆、大豆製品など</p>	<p>カルシウム 牛乳、小魚、大豆製品、一部の緑黄色野菜など</p>
<p>ビタミンA レバー、緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンC 野菜、いも、果物など</p>
<p>ビタミンD 魚介類、きのこなど</p>	<p>いろいろなものを食べようね!</p>

ちさんちしょう 地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

千葉県では「千」という字にかけて「地産地消」のことを「千産千消」と呼んでいます。



11月1日(金)は 市川市市政施行90周年記念献立です!

私たちが暮らす市川市は今年の11月3日で市政施行90周年を迎えます。お祝いの気持ちを込めて、給食では市川市の特産品である梨をつかったゼリーをつくります。地元の食材を食べて、市川市のますますの発展を祈りましょう!

11月5日(火)は 千産千消献立です!

千葉県でとれた新鮮な野菜や肉をたくさんつけたメニューがでます! メインの「さんが焼き」は千葉県南房総の郷土料理です。たいたいたわしをみそ、ねぎなどと混ぜて焼いた料理で、もとは漁師の間で食べられていました。地域の食文化にふれる機会になると嬉しいです。