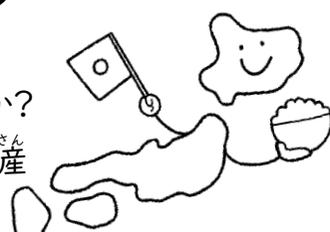


11月 給食だより

日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？
 買い物をする時に、食べ物はどこでだれがつくったものなのか、また国産
 なのか輸入したものなのかなどを気にかけてみましょう。



むあ 向き合おう！ にほん しょくりょう じきゅうりつ 日本 の 食料 自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。
 日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、昨年度は38%と
 なっており、ここ数十年変化がありません。安全な食料を安定して手に入れるためには
 自給率を上げることが必要です。

しょくりょう じきゅうりつ 食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるために
 できることは、旬の食材や、
 地元でとれる食材を食べたり、
 ごはん中心のバランスのよい
 食事をしたり、食べ残しを
 減らしたりすることです。できる
 ことから取り組んでみましょう。



しっておきたい 食育ワード

ちさんちしょう 地産地消

ちいき せいさん しょくざい ちいき しょうひ
 地域で生産された食材をその地域で消費すること
 です。生産者と消費者が近いので、生産過程を確か
 められたり、新鮮な食材を手に入れたりできます。

① 旬の食材を食べよう

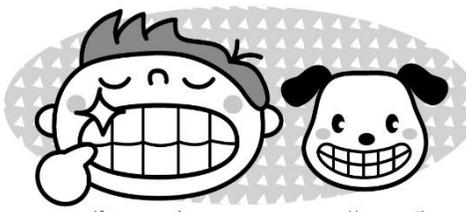
② 地元でとれる食材を食べよう

③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

④ 食べ残しを減らそう

よくかんで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、食べた
 たらしっかり歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、
 いろいろな食べ物を満遍なく食べることが
 大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、
 カルシウムの吸収を助けるビタミンDは
 意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」



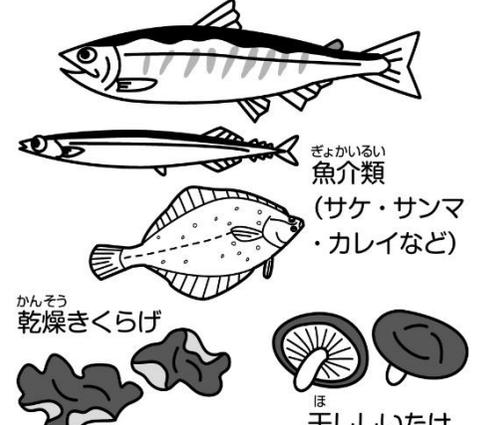
はほね 歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



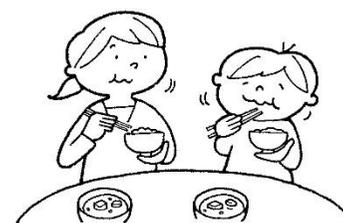
カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物

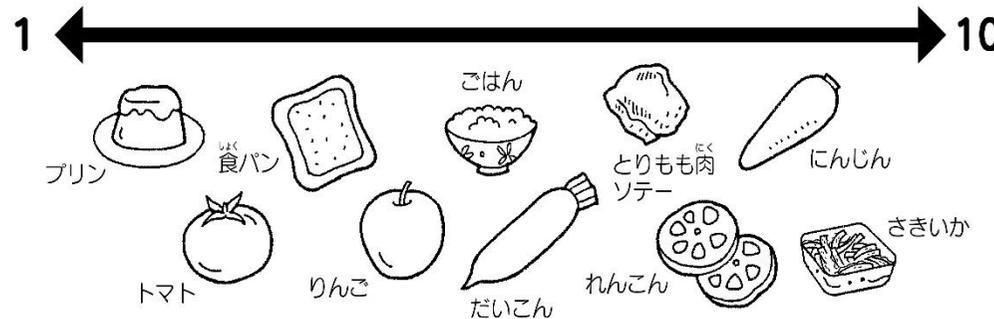


よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎ
 を防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働
 きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



食品のかみごたえ度



※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、
 器具による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。