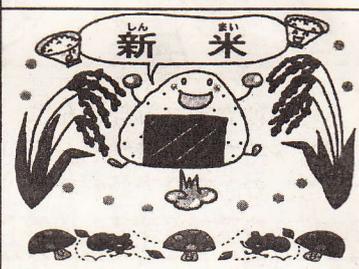




Table with columns for date, energy level, and food items. Rows include dates like 1 (水), 2 (木), 6 (月), 7 (火), 8 (水), 9 (木), 10 (金), 13 (月), 14 (火), 15 (水), 16 (木), 17 (金). Each row lists specific food items and their energy levels.



11 (いい) 8 (は) の日給食

料理が食卓に出されるまでには、多くの人がかわり、それぞれの思いが込められています。その思いに感謝し、食事を味わっていただくことも、大切なマナーの一つです。



鮭の日給食(11日)

若手県海の幸を代表する魚のひとつに「鮭」があります。旬の鮭を味わいましょう。

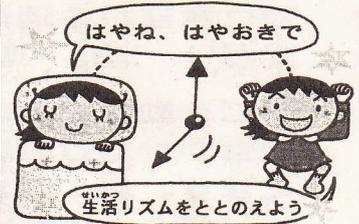


かぜ、インフルエンザを予防しよう

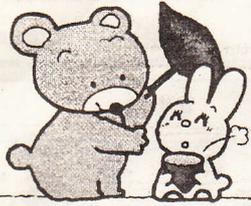


手洗いはかぜの予防にとっても役に立ちます。寒くなると、水が冷たくなる季節ですが、かぜをひかないように、しっかり手を洗い、きれいなハンカチでふきとりましょう!

丈夫な体をつくらう!



※学校の行事、物資の都合等により、献立を変更する場合があります。  
※地産(産直など)からの購入の食材にはO印をしています。

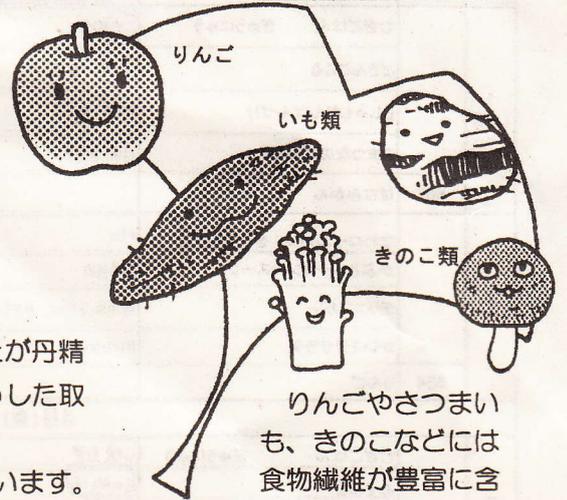


# 給食だより

食物繊維が豊富な

秋の味覚

爽やかな秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいはいかがでしょうか？

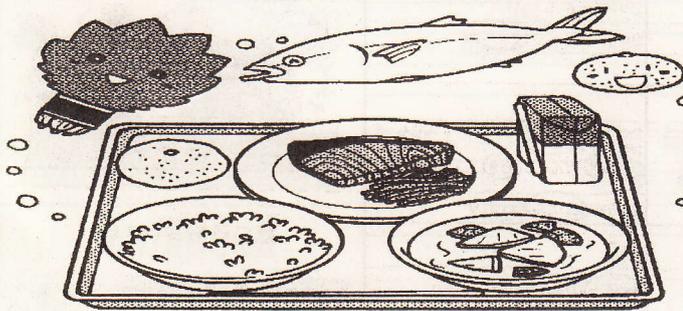


りんごやさつまいも、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

## 地場産物がおいしい給食に！

子どもたちが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の生産者の方がたが丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れられています。こうした取り組みは全国ですめられています。

子どもたちは、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めています。



11月8日はいい歯の日



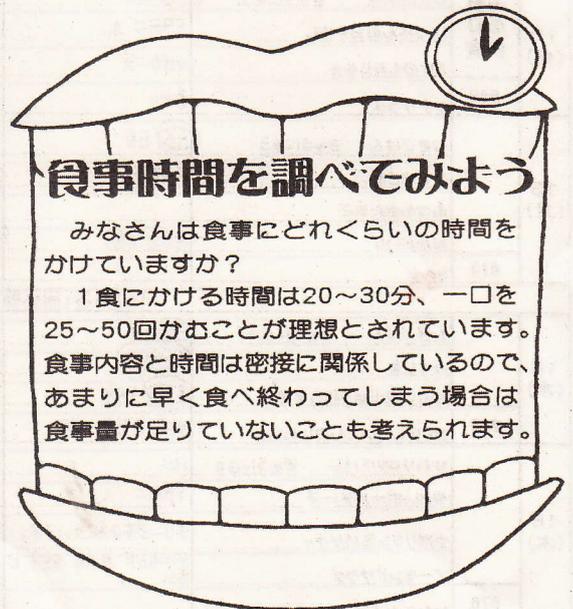
## よくかんで食べる習慣をつけましょう

しっかりかんで食べようね！

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？ よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

## かむことの効果

- よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので肥満を予防します。
- だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果があります。
- 食べ物が細かくかみくだかれるほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれます。



### 食事時間を調べてみよう

みなさんは食事にとどれくらいの時間をかけていますか？

1食にかかる時間は20~30分、一口を25~50回かむことが理想とされています。食事内容と時間は密接に関係しているので、あまりに早く食べ終わってしまう場合は食事量が足りていないことも考えられます。



◎11月分(前半)使用食品(産地予定)

※物資納入業者から報告があった産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地
米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	にんじん	北海道
麦	日本	ねぎ	奥州市
もち米	奥州市(H28年度)	こまつな	奥州市
小麦粉	岩手県・カナダ	もやし	岩手県
でんぷん	北海道	きゃべつ	奥州市
春雨	中国	ピーマン	奥州市
じゃがいも	奥州市	赤ピーマン	茨城県
マカロニ	カナダ・アメリカ	黄色ピーマン	茨城県
スパゲティ	カナダ・アメリカ	たまねぎ	北海道
マロニー	カナダ・アメリカ	にら	奥州市
えごま	奥州市	はくさい	奥州市
オリーブオイル	トルコ	えのきだけ	花巻市
落花生	アメリカ・南アフリカ	ほうれんそう	奥州市
アーモンド	アメリカ	チンゲンサイ	奥州市
ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	ほうれんそう	奥州市
牛乳	西和賀	ごぼう	奥州市
ヨーグルト	日本	大根	奥州市
チーズ	アメリカ	切り干し大根	宮城県
豚肉	岩手県	しめじ	長野県
鶏肉	岩手県	マッシュルーム	一関市
ベーコン	国内加工	干しいたけ	国産
ウインナー	国内加工	にんにく	青森県・岩手県
なると	米国・北海道	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
ちくわ	日本他	かぶ	奥州市
えび	ミャンマー	トマト	アメリカ・トルコ
いか	チリ	冷凍えだまめ	タイ
かいそう	国産	冷凍コーン	北海道
かまぼこ	日本他	冷凍いんげん	北海道
はんぺん	アメリカ	冷凍グリーンピース	ニュージーランド
ツナフレーク	中西部太平洋等	みかん	熊本県
あさり	中国	りんご	奥州市
昆布	岩手県		
ししゃも	ノルウェー		
鮭	北海道		
うずら卵	愛知県・静岡県		
卵	奥州市・岩手県		
わかめ	鹿児島県、三陸		
大豆	岩手県		
油揚げ	奥州市		
おから	奥州市		
豆腐	奥州市		
みそ	奥州市		

緑の食品

◎10月分(後半)使用食品(産地)

※使用した食材の産地をお知らせします。

種類	産地	種類	産地
米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	にんじん	北海道
麦	日本	ねぎ	奥州市
もち米	奥州市(H28年度)	こまつな	金ヶ崎町・奥州市
小麦粉	岩手県・カナダ	もやし	岩手県
でんぷん	北海道	きゃべつ	奥州市
米粉	奥州市	たまねぎ	北海道・奥州市
じゃがいも	奥州市	にら	栃木県
かやきせんべい	岩手県	舞茸	新潟県
アーモンド	アメリカ	はくさい	奥州市
ごま	中南米、アメリカ、ミャンマー	えのきだけ	花巻市
牛乳	西和賀	ほうれんそう	奥州市
ヨーグルト	日本	きゅうり	宮城県
チーズ	日本	みずな	茨城県
牛肉	奥州市	ごぼう	青森県
豚肉	岩手県	大根	奥州市
鶏肉	岩手県	かぼちゃ	岩手県
ベーコン	国内加工	わらび水煮	岩手県
なると	米国・北海道	たけのこ水煮	鹿児島県、熊本県
ちくわ	日本他	しめじ	長野県
かまぼこ	アメリカ	梅	中国
はんぺん	米国	干しいたけ	国産
かいそう	国産	にんにく	青森県・岩手県
あおのり	日本他	生姜	熊本県・鹿児島県・高知県
昆布	北海道	れんこん	茨城県
くらげ	タイ	ピーマン	奥州市
さば	国産	みかん	鹿児島県、静岡県、神奈川県、和歌山県
いわし	瀬戸内	もも	ギリシャ
削り節	日本	冷凍いんげん	岩手県
卵	奥州市・岩手県	冷凍コーン	北海道
わかめ	鹿児島県、三陸	冷凍グリーンピース	ニュージーランド
大豆	岩手県	干しぶどう	岩手県
油揚げ	奥州市	みかん	熊本県
納豆	奥州市	柿	奈良県
豆腐	奥州市	レモン	南米
みそ	奥州市	りんご	奥州市

緑の食品