

# たのしいきゅうしょく



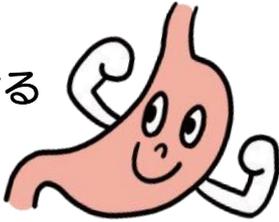
令和4年10月  
川島町学校給食センター  
給食だより6号

暑かった夏がようやく終わり、すっかり秋らしくなってきました。秋は、味覚の秋といわれるように、お米をはじめとして野菜、果物、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。今月の給食は、学校給食目標『よくかんで残さず食べよう』にちなみ、かみ応えのある根菜やきのこ類など秋の食材をたくさん使用しています。おいしい秋の味覚をよくかんで味わいましょう。

## よくかんで食べよう！

よくかんで食べると唾液が出て、体の中でよい働きをしてくれます。健康のためにも、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

消化を助ける



歯をきれいにする



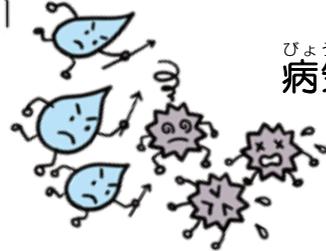
1口15回くらい  
かむと唾液が出て  
よいですね



虫歯をふせぐ



病気をふせぐ



## かむかむ〇×クイズ！

よくかんで食べるための  
コツは？

〇 口の中にたくさん  
入れる方がよいかめる



× 少しずつ口に運ぶ方がよいかめます。口の中に入れ過ぎないように食べましょう。

〇 どんどん口に入れて  
かんでいく方がよい



× 口の中にあるものを一度飲み込んでから、次のものを食べるようにしましょう。

〇 時間に余裕をもって  
食べる方がよい



〇 子どもは大人よりも口が小さく歯の本数も少ないため、時間に余裕をもって食べましょう。

自分にできることを考えよう!

# 10月は3R推進月間

## 減らせる (Reduce)



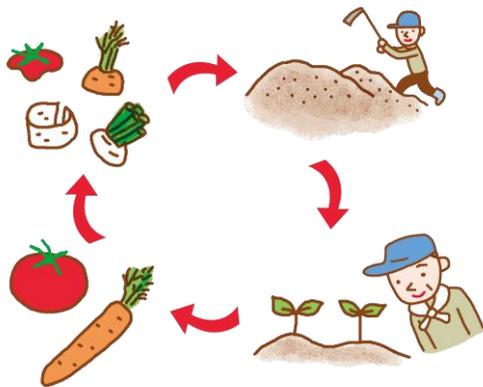
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。

## むだなく使える (Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきたいですね。

## よみがえる (Recycle)



野菜くずなどの生ごみを再び堆肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

## 地球を守れる!



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」、そして「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。

## 10月31日は「ハロウィン献立」



ハロウィンは、古代ケルト人の祭りが起源とされ、アメリカで広く定着しました。かぼちゃをくり抜いて提灯(ジャック・オ・ランタン)を作り、おばけの仮装をして楽しめます。給食ではかぼちゃを使ったシチューとデザート、ハロウィンデザインの飲むヨーグルトを出します。