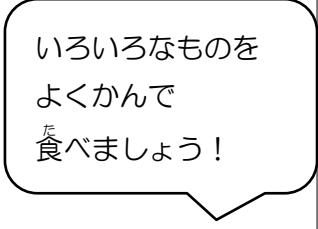


# 給食だより11月号

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」、「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

## つよ は た も の がつ 強い歯をつくる食べ物 ~11月8日「いい歯の日」~

強い歯をつくるためには、食べ物からとる栄養も大切です。カルシウムはもちろん歯のおもな成分なので重要ですが、カルシウムだけではありません。たんぱく質は歯の土台をつくり、ビタミンAやCは歯を作ったり強くしたりするのに必要です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

たんぱく質	カルシウム	いろいろなものを よくかんで 食べましょう！
かつお とり肉(ささみ) 大豆	牛乳 しらす干し 豆腐 こまつな	
レバー 豚レバー きんだら	野菜 にんじん かぼちゃ	
魚介類・きのこなど	いわし さけ 干ししいたけ	

## ゆうきまい ゆうきやさい きゅうしょく 有機米・有機野菜の給食

世田谷区立学校給食では、令和4年度から有機米を使用しています。今年度は、学年に一度、有機野菜も取り入れています。

有機栽培は、農薬や化学肥料に頼ることなく、太陽や水、田畠に棲む多種多様な生き物を恵みとした農業のことです。

有機JASマークは、太陽と雲と植物をイメージして作られたマークです。



11月が旬の食べ物	白菜	大根	春菊	きのこ類	ニンジン	ネギ	キャベツ	小松菜
ほうれんそう 里芋 ヤマイモ	かき	リンゴ	サケ	サンマ	サバ	カレイ	シシャモなど	