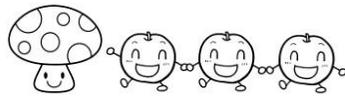


# 給食だより



平成27年11月



学校



## 11月の目標

### 感謝して食べよう



秋も深まり、紅葉も鮮やかに色づいています。日が暮れるのもずいぶん早くなりました。

朝晩と日中での気温の差が大きい時期でもあります。規則正しい食生活を心がけ、毎日の手洗い・うがい、衣類の調節などをまめに行い、かぜをひかないようぶな体をつくりましょう。



## 11月は地産地消強化月間です 茨城をたべよう



11月は地産地消強化月間です。多くの農産物が旬を迎えて、茨城の食べものがとってもおいしい季節になります。地産地消とは、地域で生産されたものを地域で消費することを言います。「茨城をたべよう」という茨城の特産物が書かれたマークを学校やお店などで見かけたことはありませんか？実は、毎月第3日曜日を「茨城をたべようDay」、その日から1週間は「茨城をたべようWeek」といって家族で茨城の特産物をおいしく食べようという1週間になっています。給食でも茨城県のものはもちろん、ひたちなか市の食材もたくさん使って地産地消に力を入れています。茨城県が全国1位の農産物は、メロン、水菜、卵、チンゲンサイ、白菜、ピーマン、くり、れんこん、みつばなどたくさんあります。これらの自然の恵みに感謝しながらみんなで「茨城をたべよう」。

## 11月23日は 勤労感謝の日

食作物をつくってくれる人や  
食べられることに感謝しましょう。



### その一口食べる前に いただきます！

食事前後のあいさつ。  
「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか？  
「いただきます」「ごちそうさまでした」とは命のある食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めている言葉です。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

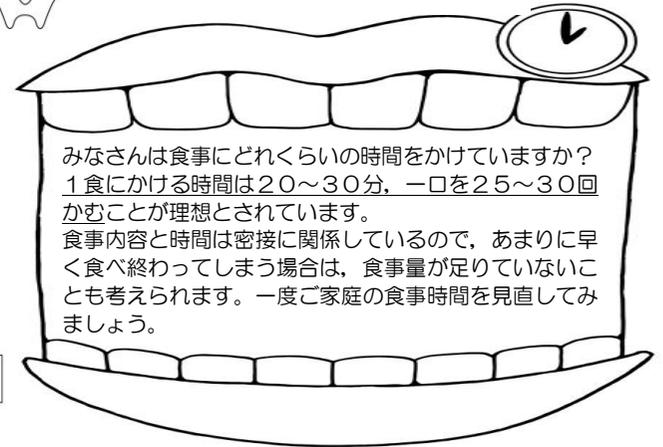


11月8日は  
いい歯の日



しっかりかんで食べようね！

### 食事時間を調べてみましょう



みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？  
1食にかける時間は20～30分、一口を25～30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。一度ご家庭の食事時間を見直してみましょう。

## 食物繊維 いっぱい かみごたえのあるきのこを食べよう！



きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。

**食物繊維量 (いずれも生100g)**

生しいたけ 3.5g	ぶなしめじ 3.7g
えのきたけ 3.9g	エリンギ 4.3g
	なめこ 3.3g

給食で

茨城をたべよう



## ごぼう

茨城県は、ごぼうの生産量が全国第2位です。小美玉市、銚田市、行方市で多く栽培されています。ごぼうは、根っこの部分を食用としています。土の中に深く伸びるため、水はけのよい畑をよく耕して作ります。長いものは長さが1m位になります。食物繊維を多く含んでおり、便秘や生活習慣病を予防する働きがあります。