

# 給食だより 11月

令和2年11月 学校

## 11月の目標

感謝して  
食べよう

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。私たちは、農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで毎日食事をすることができます。こうした方たちへ感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。



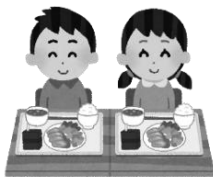
感染症に負けない  
体をつくろう

## 生活習慣病を 予防しましょう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとり過ぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから、「生活習慣病」と呼ばれています。

乱れた食生活により過剰栄養の状態が続くと、肥満や生活習慣病の誘因となるだけでなく、体内の免疫システムの機能の低下にも繋がります。一方、痩せすぎの場合も免疫機能の低下を招き、感染リスクが高まるため、1日3回の食事を基本に、食事から栄養素をしっかり補給するようにしましょう。

栄養素を過不足なく摂取するためには、栄養バランスのとれた食事をするのが重要になります。学校給食を参考に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



## 茨城をたべよう

「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。

平成24年11月9日に「茨城をたべよう運動推進協議会」が設立され、県産農産物を活用した事業などの支援のほか、県内の様々な広報誌やラジオ等を通じたPRも行われています。

「茨城をたべようDay」「茨城をたべようWeek」は、素晴らしい茨城の農林水産物を県民の方に知ってもらい、消費してもらうために制定されました。

家庭の日である毎月第3日曜日が「茨城をたべようDay」、それから始まる一週間が「茨城をたべようWeek」です。今月の「茨城をたべようWeek」は11月15日（日）から11月21日（土）までです。県民みんなで県産食材を食べて地元を応援しましょう。



## 食育歳時記 七五三と千歳飴（11月15日）

七五三は、7歳、5歳、3歳の子どもの成長を願う行事です。

また、七五三と言えば千歳飴。長寿を願う飴で、始まりは江戸時代とされています。



当時は子どもが病気で亡くなることも多く、無事成長することは今以上にかけがえの無いことでした。袋には鶴や亀・松竹梅など、縁起物の絵柄が描かれ、歳の数と同じ本数の飴を入れると良いとされています。



## <お知らせ>

### ◆台湾給食の提供について

給食を通じた国際理解の一環として、11月に台湾給食を提供します。献立は、ルーローハン（スパイスと一緒に甘辛く煮込んだ豚肉をごはんにかけたもの）、ツツァイタンファータン（海苔と卵のスープ）、台湾バナナです。※台湾バナナは中学校のみの提供になります。

昨年度、「食」を通じた文化交流を目的に、観光協議会を構成している笠間市・水戸市・大洗町において台湾料理が給食で提供されました。今年度、ひたちなか市もこの観光協議会に仲間入りをしました。

今後、台湾と「食」を通じた文化交流等を行っていきます。

### ◆県産牛肉の無償提供について

9月のビーフカレー、10月の牛丼に続き、11月の給食にも県産牛肉を使用した献立が登場します。これらの牛肉は、県産牛肉の消費拡大と畜産農家の経営安定を図ることを目的に、県から学校給食用として無償提供されるものです。11月はすき焼きに県産牛肉を使用します。お楽しみに！

### ◆県産水産物の無償提供について

県産牛肉に続き、11月より県産水産物についても無償提供されることとなりました。こちら、県の事業として、県産水産物の消費拡大と漁業者、養殖業者、水産加工業者の経営安定を図ることを目的として行われるものです。11月は、平目フライとさばのみりん干しが給食に登場します。