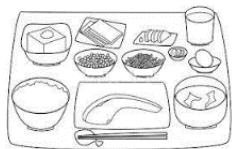


# 給食だより 11月

平成30年11月 学校

11月の目標  
感謝して食べよう



いい にほんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

和食を  
食べよう！

「和食」は「自然の美しさ」の表現や、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ世界に誇るべき食文化です。

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が“いい日本食”「和食」の日と制定されました。

## だ液のはたらき

だ液には、食べ物を飲み込みやすくし消化を助けたり、虫菌になりにくくしたり、体に細菌が侵入するのを防いだりなど、たくさんのはたらきがあり、だ液のはたらきのおかげで食べ物を食べたときに美味しい！と感ずることが出来ます。

最近では、ドライマウス（口腔乾燥症）の人が増えてきています。だ液が出てくなくなると、口臭がしたり、口内炎・虫歯・歯肉炎になりやすくなったりします。食べ物をよく噛んだり、だ液を分泌しやすい食品（酸味がある物・昆布・納豆など）を食べたり、きちんと歯磨き（1日1回は時間をかけて歯磨きをする、正しい歯磨き方法を実践する）をしたりすることで、だ液が出やすくなります。舌の体操もだ液の分泌に効果的なので、ぜひ試してみてください。

◎舌の体操



## 学校給食実施基準の一部改正について

区分	小学生(中学年) ※1		中学生	
	改正前	改正後	改正前	改正後
エネルギー (kcal)	640	650	820	830
たんぱく質	24g (範囲18g~32g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	30g (範囲25g~40g)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%
脂質 (%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%
ナトリウム (食塩相当量) (g)	2.5未満	2未満	3未満	2.5未満
カルシウム (mg)	350	350	450	450
マグネシウム (mg)		50 ※2		120 ※2
鉄 (mg)	3	3	4	4
ビタミンA	170 ugRE	200 ugRAE	300 ugRE	300 ugRAE
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.4	0.6	0.6
ビタミンC (mg)	20	20	35	30
食物繊維 (g)	5	5以上	6.5	6.5以上

(注)1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。

亜鉛……小学生(中学年) 2mg, 中学生 3mg

※1 小学生用の献立予定表に記載しているエネルギー・たんぱく質・食塩の摂取量は、中学年の摂取量なので、今回の「学校給食実施基準」の一部改正のおしらせにおいても中学年のものを記載致します。

※2 従来の「学校給食摂取基準」においては、配慮すべき値として表の注に規定していましたが、中学生において不足している現状が見られることから、「学校給食摂取基準」の表中の基準値となりました。

●平成30年8月1日より施行。ひたちなか市では、徐々にこの基準に近づける努力をしているところです。

### ひらめ

茨城県のさかなとして指定されているひらめ。「寒びらめ」といわれるように、冬の冷たい海の中で肉厚となり、豊富な餌を食べて脂質の量が最大になる冬が旬です。福島から茨城の海でとれるひらめは“常磐もの”と呼ばれ、食通の方々や市場の間で高い評価を受けています。“常磐もの”は、茨城沿岸の黒潮と親潮がぶつかり合う潮の流れと、広大な砂浜、沖合に点在する磯、そして栄養が豊かな漁場で獲れる魚のブランド名として広く知られています。

### 給食で



### 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、鉾田市、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。

ごぼうは、食物せんいを豊富に含んでいます。食物せんいは、胃や腸をきれいに掃除し、便秘や生活習慣病を予防する働きがあります。

茨城をたべよう