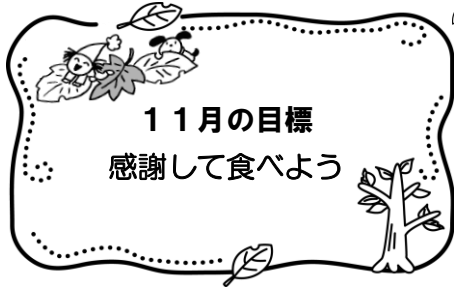


# 給食だより



平成28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、かぜをひかないじょうぶな体をつくりまし



## ◆ご存じですか？日本の食糧自給率◆

しよくりようじきゅうり

国民の食べ物を国内産でどれだけまかなえるかを表す値を「食料自給率」と言います。日本の自給率は40%と先進国の中でも大変低く、ほとんどの食糧を輸入に頼っているのが現状です。

食糧自給率を上げるために私たちが出来ること

- ・旬のものを選ぶ
- ・ごはんを中心に野菜をたっぷり使う
- ・食べ残しを減らす
- ・地元でとれた食材を使う



など、どれも些細なことですが、みんなで始めると、大きな一歩になります。みなさんで意識していきましょう。

11月23日は  
勤労感謝の日

食べ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。

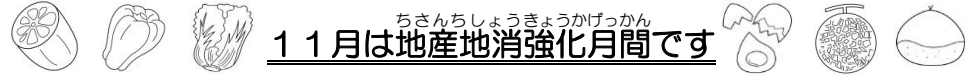


いただきます! ごちそうさま!



こころを込めてあいさつをしましょう

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、お米、野菜などは、もとは生きていたものです。それらの命をいただいて、私たちは自分の命を養っています。また、食事が出来上がるまでには、食材を育てたり、収穫したり、運んだり、調理したりと、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを込めてしっかりあいさつをする習慣をつけましょう。



11月は地産地消強化月間です

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8日は  
いい歯の日

よく噛んで、おいしく食べる環境づくり

大人も子どもも忙しい現代、よく噛んでゆっくり食事をする機会が減っています。よく噛んで食べることは、唾液の分泌量が増え、むし歯予防に大きな効果があります。また、肥満の予防や脳の活性化になるとともに、歯ごたえや味覚を楽しみ、食べ物への感謝の気持ちを育みます。子どもの頃から、歯と口の健康を保ち、ゆっくり時間をかけて家族で食事を楽しむ習慣を身につけていきたいものです。

食後の歯みがき、しっかり出来ていますか？



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、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。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。