

給食だより

11月



11月の目標

感謝して食べよう

平成26年11月

学校

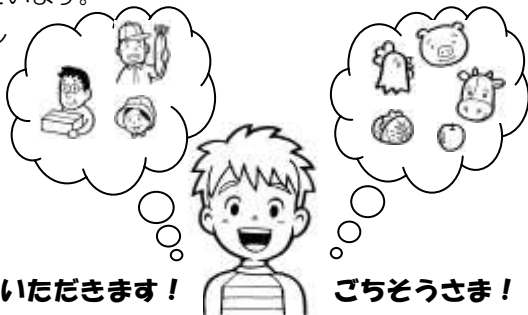
秋も深まり、紅葉も鮮やかに色づいています。日が暮れるのもずいぶん早くなりました。朝晩と日中での気温の差が大きい時期でもありますが、規則正しい食生活を心がけ、毎日の手洗い・うがい、衣類の調節などをまめに行い、風邪をひかないようにしましょう。



Q. 「いただきます」や「ごちそうさま」ってあいさつするのはなぜ？

A. 食事のあいさつ「いただきます」や「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。人間は動物や植物の命を食べることで生きています。

また、農家の人が農作物を育てて収穫したり、漁業に関わる人が魚をとったり、畜産業や食品加工業、運送業など、私たちに食品が届くまでに多くの人たちが関わっています。また、学校や家庭で食事を作ってくれる人にも感謝の気持ちを忘れずに、食事の挨拶をきちんとしましょう。



地場産物のよさを知ろう



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、茨城の食べものにとって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。茨城県の全国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」。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



11月8日は
いい歯の日



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
・歯みがきはめんどうだからしない
・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

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。



【少しだけ】のはずなのに...
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。

さつまいも

茨城県は、さつまいもの栽培面積・生産量は全国第2位です。県内で一番多く栽培されているのは「ベにあずま」ですが、最近はしっかりとしている「ベにまさり」も人気があります。

茨城県の海岸沿いのひたちなか市・鹿島市・行方市などで、暖かい気候と、火山灰の水はけのよい土地を利用して、おいしいさつまいもを育てています。

給食で

茨城をたべよう



栄養

でんぷんやビタミン、食物繊維をバランスよく含んでいます。でんぷんが多いため、温めてもビタミンCがこわれにくく、むだなくとることができます。食物繊維は、おなかの調子をとのえてくれます。