

# 給食だより



平成25年11月

学校



## 11月の目標

### 感謝して食べよう



秋が深まり、日の暮れるのもずいぶん早くなりました。紅葉の便りも聞かれます。

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、毎日のうがい・手洗い、衣服の調整などをまめに行い、風邪をひかないようにしましょう。



## 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」。

## Q. よく噛むためにはどうしたらいいの？

**A.** よく噛むためには食事の中でいろいろな工夫が必要です。噛む回数はその食べ物によっておおかた決まってくる。せんべいのようにかたいものや肉や魚の干物のように噛みごたえがあるもの、根菜類やきのこ類のように繊維質が多いもの、またあまり加工されていないものはたくさん噛まないといくら飲み込むことができません。そのため、調理の時に素材を大きめに切ったり、皮つきのまま使ったり、根菜類やきのこ類、海藻などをプラスしたりすると、噛みごたえのある食事になります。



11月8日はいい歯の日♪

## 11月23日は 勤労感謝の日

食べものを作ってくれる人や  
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!



こころを含めてあいさつをしましょう



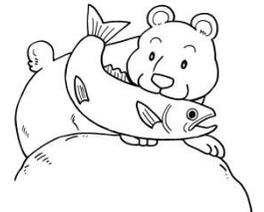
## 1日1個のりんごで 医者いらず!?

ヨーロッパのことわざに「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいと知られているようです。りんごには、水溶性の食物繊維であるペクチンのほか、ポリフェノールも含まれているため、生活習慣病を防ぐ働きがあります。



## みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。



## 教科書の中からいただきます

### 三年生 社会 農家の仕事 より



## さつまいも

茨城県はたくさんの作物を作っている農業が盛んな県で、そのほとんどは東京の市場に出荷されます。茨城県の農業の特徴は、いろいろな種類の作物を栽培していることです。その中で、全国的に有名なのは「さつまいも」です。さつまいもの生産量は全国2位で、わたしたちが住んでいるひたちなか市でもたくさん作られています。さつまいもにはビタミンCが多く含まれていて、かぜの予防に役立ちます。

給食では、さつまいもを入れた具だくさんの「さつまいも汁」や「大豆とさつまいもの甘辛揚げ」を出します。おいしい、ひたちなか市産のさつまいもを味わいましょう。