

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



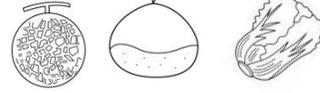
秋が深まり、日の暮れるのもずいぶん早くなりました。紅葉の便りも聞かれます。

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もの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



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。



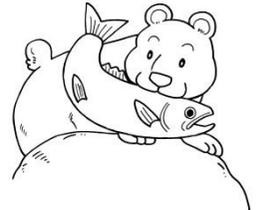
いただきます!ごちそうさま!



こころを込めてあいさつをしましょう

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。



さつまいも

教科書には載っていない 身近な食品の話

歴史

原産地はメキシコ周辺で、紀元前より栽培されていたようです。日本へは17世紀頃、ポルトガル人によって薩摩の国(現在の鹿児島県)に伝えられ、栽培のしやすさから全国に広がりました。薩摩から広がったので「さつまいも」と呼ばれるようになったようです。

ひたちなか市のさつまいもは？

ひたちなか市では、さつまいもの作付面積が広く、9月～11月にかけて収穫されます。種類は、「紅あずま」、「紅まさり」、干しいも用の「たまゆたか」などがあります。干しいもの生産量は日本一です!!

栄養

★ビタミンC

・りんごの10倍。でんぷんに守られているので加熱しても壊れにくい。

・カゼの予防、疲労回復、肌荒れなどに効果的!!

★ビタミンB群

・糖質の代謝をよくする。筋肉の疲労を防止する。

★ビタミンE

・体内の活性酸素を減らす。→老化防止
美肌効果

★カリウム

・高血圧、むくみ防止に効果あり。

★食物せんい