

給食だより



平成29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。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作りましょう。

11月の目標

感謝して食べよう



感謝して食べよう

11月23日は
勤労感謝の日

こころを込めて
あいさつをしよう



11月8日

いい歯の日



だ液のパワーについて

噛むことは「食べること」の原点です。普段あまり意識していないかもしれませんが、噛むことにより出てくるだ液にはすごいパワーがあります。歯が溶けることを防いだり、溶けた歯のエナメル質を元に戻す、口に残った食べカスを流す、細菌を減らす、でんぷんを消化しやすいように変えるなどたくさんの働きをしています。現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔に比べて噛む回数が減っているとされています。噛みごたえのある食材を意識して取り入れていきましょう。

大人も子どもも忙しい現代ですが、ゆっくり時間をかけて家族で食事を楽しむ時間を大切にしていきたいものです。

噛みごたえのある食材



生活習慣病を予防しよう！

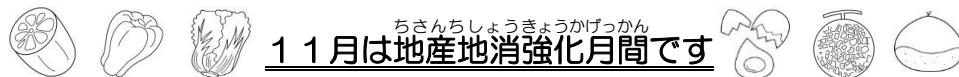
運動不足や夜型生活、食べ過ぎや、脂質・塩分・糖分のとり過ぎなどの生活習慣が続くことで肥満をまねいたり、高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因の一つにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

以前は大人の病気といわれていましたが、食生活や生活習慣の変化によって、病気の低年齢化が進んでいます。

子どもの頃に身についた食生活や生活習慣は、大人になってから変えるのは難しく、子どもの頃から正しい食生活や生活習慣を身につけることが大切です。

予防のためのポイント

- ① 毎日3食規則正しく食べる
- ② 栄養バランスのよい食事をとる
- ③ 脂質、塩分、糖分をとりすぎない
- ④ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑤ 食物せんいの多い食品を食べる
- ⑥ よくかんで、早食いをしない
- ⑦ 外遊びや運動をすずんでやる



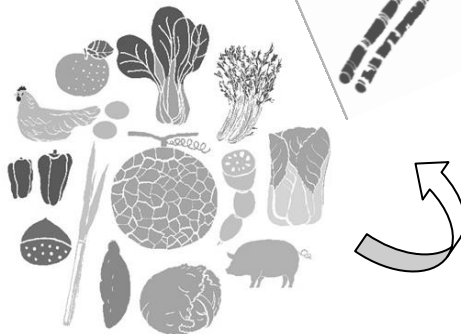
ちさんちしょうきょうかけっかん
11月は地産地消強化月間です

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」。

給食で

ごぼう

いばらき
茨城をたべよう



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。

食物せんいを多く含んでおり、便秘や生活習慣病を予防する働きがあります。