

11月 給食だより

令和5年度 甘楽町学校給食センター

秋も深まり、朝夕冷え込む日が多くなりました。風邪などひかないように衣類で体温調節し、手洗いやうがいをごまめにしましょう。私たちは、食事からエネルギーや栄養素を補給して成長したり活動したりしています。

11月は町内産の野菜や群馬県産の野菜も収穫を迎えたくさん使用します。また、勤労感謝の日もあります。私たちは、自然の恵みをいただいています。命をいただくことへの感謝の心をもって食べてほしいと思います。

【今月の献立】

- 11/6 福島小の学校保健委員会とのコラボメニュー
福島小の給食委員会のみなさんが、野菜をたっぷり使った献立を考えてくれました。
- 11/8 「いいはの日」にちなんで、かむことを意識し、カルシウムが多い献立になっています。
- 11/24 今月の味の旅は、【長野県】です。
「いもなます」は、じゃがいもやごぼうの入るきんぴら風のおかずで、甘楽町の青パイヤも使用します。
「おぶっこ」は、おっきりこみのような幅の広いめんが入る、煮込みうどんです。
- 11/29 「ぐんますき焼きの日」です。
県産の牛肉、下仁田ねぎ、しいたけ、はくさい、しらたきを使用して作ります。
- 11/30 今月のおはなし給食は「からっぽのにくまん」です。
【中身を詰め忘れられて、からっぽのままになってしまったにくまん。中身を求めてピザ屋さん、和菓子屋さん、カレー屋さん…あちこちの店をめぐる。おなかが減りすぎてしぼんでしまったにくまんが駆け込んだ先は…?】

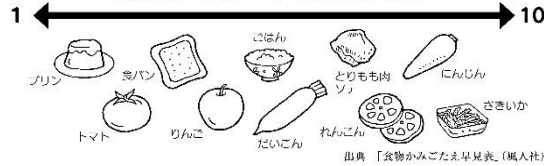


「かむ」力をつけよう！

11月8日は、「いい『は』の日」です。いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中を健康に保つことは大切です。

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

学校給食は、多くのひとがかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考え、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたり、とったりしたものを運送業者さんが運びます。給食は多くの人の力によって、みなさんのもとに届けられています。



給食目標

食生活を見直そう

11月24日は「和食の日」

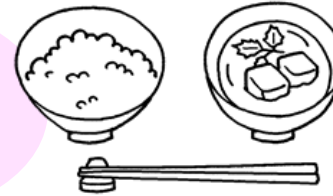
11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。給食でもご飯を中心に和食の基本の型をふまえた配膳をすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

おかずはごはん
汁物の奥に置きます。



給食では、牛乳がつかます。牛乳も液体なので、汁物と同じように右側にまとめておくのがよいとされています。

ごはんは左に置きます。わんが持ちやすく、また、大切なものを左に置く日本古来の考え方によるものとされます。



汁物は右側におきます。

はしの先はごはんの方、つまり左側に向けます。手前の真ん中にそろえておきましょう。

「和食」の4つの特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用… 素材の味わいを生かす調理技術・調理方法
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス … 一汁三菜を基本とするバランスの良い食事
- ③自然の美しさや季節の移ろいを表現 … 季節に合った食材や食器の使用
- ④正月など年中行事との深いかわり … 食を通して家族や地域の絆を深める



和食は、ユネスコ無形文化遺産

日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

給食物資の寄付をいただきました。「甘楽しょうゆ」

11月28日の「しょうゆ豚汁」は、甘楽しょうゆを使用します。甘楽しょうゆは、甘楽町の畑で農薬や肥料を使わず自然栽培で育てた大豆と麦をつかって作った本格的天然醸造しょうゆです。福島地区の田中安子さんから寄付していただきました。お楽しみに♪

