



11月の給食目標

食べものと健康について知ろう！



私たちの体は食べものでつくられています！

背が伸びたり、筋肉がついたり、髪やつめが伸びたりしますよね。また、毎日、歩いたり、走ったり、話したり、いろいろな活動をしています。このような、私たちの成長や活動には、毎日の食事からとる「栄養素」が関係しています。

栄養素はからだのために働くヒーロー！



からだをつくる五大栄養素は、みんなが成長するためだけではなく、骨や血液、筋肉をつったり、毎日伸びる髪の毛やつめになったり、皮膚の細胞になったりする大切なものです。

5つの栄養素が1つだけだったり、どれかが欠けてしまったりしたら、私たちのからだの中でうまく働くことができません。それぞれが手を取り合って、お互いに力を合わせることで、私たちのからだの中で働いているからです。

5つの栄養素が十分に働くことができるよう、好き嫌いをしないでいろいろな食べものを食べてほしいと思います。



給食ではこんなことに気をつけています

主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた献立



主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた献立を基本としています。

減塩



だしをきかせてうす味にしています。また、汁ものは具だくさんにして調味料を減らす工夫をしています。

野菜の摂取



地場産物を中心に、季節の野菜をたっぷり使います。一人分の給食に使う野菜は約150gです。

☆給食では子どもたちの健康のため、栄養バランスはもちろん、「うす味に慣れる」「いろいろな食べもの(料理)を知る」などにも力を入れています。子どものうちから望ましい食習慣を身につけることで、生活習慣病になりにくくなるといわれています。

11月24日は「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、旬の食材を利用し、ごはんを中心とした一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルです。和食は栄養バランスが良く、海外からも注目されています。和食の良さを見直し、家庭でも取り入れてみましょう。

◇◇ 和食の特徴 ◇◇



多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重



自然の美しさと季節の移ろいの表現



健康的な食生活を支える栄養バランス



正月などの年中行事との密接な関わり



感謝して食べよう！

～11月23日は「勤労感謝の日」～

私たちが毎日食べている食事は、生産から流通、調理…とたくさんの人々に支えられています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

また、勤労感謝の日には農作物の豊作を祝うという意味も込められています。食べものはすべて命あるものです。

食べものを無駄にしないで、大切にしたいですね。

命に感謝していただきましょう！



11月29日は「ぐんますき焼きの日」

群馬県では、お肉や白菜、しらたきなどすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品で揃えることができることから、11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて、群馬県の農産物を応援しようという活動を行なっています。ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きを食べ、地域で採れる農産物を応援しましょう。



今月は利根実業高等学校でつくられた野菜も使用しています！

学校給食では地産地消を心がけています

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感がえられる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい

ESD（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる