

11月 給食だより



昭和村の HP からカラー版
を見ることができます

昭和村学校給食センター
TEL : 24-6210

11月の目標

食べものと健康について考えよう



私たちの体は食べものでつくられています！

私たちは毎日いろいろな食べものを食べています。そして、その食べものから体がつくられます。もしも毎日「好きなものだけ」を食べていたらどうなるのでしょうか？ 元気に過ごすために必要な栄養素が足りなくなったり、反対に多くとり過ぎて病気になったりします。

丈夫な体を作るために、好き嫌いしないでいろいろなものを食べるようにしましょう！

給食ではこんなことに気を付けています！

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、汁ものは具た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、季節の野菜をたくさん使います。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、「いろいろな食べもの(料理)を知る」「うす味に慣れる」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。子どもたちが健康で成長できるよう、家庭の食事も見直してみよう。

ふるさとの食文化を知ろう

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



食べて応援！ ～11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」～

長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県ではさまざまな農産物が作られています。お肉も含め、白菜やしらたき、ねぎ、きのこ、春菊などすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品でそろえることができることから、「すき焼き自給率100%群馬県」をスローガンに県内産農産物をPRしています。

群馬県では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おこなっています。ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きを食べ、地域でとれる農産物を応援しましょう！

