

給食だより

令和元年11月号
下妻市立大宝小学校



涼しく感じられていた秋風が、だんだんと肌寒い季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活で健康を心がけましょう。

心を込めてあいさつしましょう

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事には、たくさんの人の手がかけられています。また、食事は生き物の命をいただくことで成り立っています。学校でも家庭でも感謝の気持ちを忘れずに、食事のあいさつをきちんとしましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」
あいさつを、しっかり



「いただきます。」には、肉や魚・野菜や果物・お米などの命をいただいていることへの感謝の意味があります。

「ごちそうさま。」には、食事のために食材を育ててくれた人、食材を運んでくれた人、調理をしてくれた人、給食の献立を考えてくれた人などへの感謝の意味があります。心を込めてあいさつしましょう。

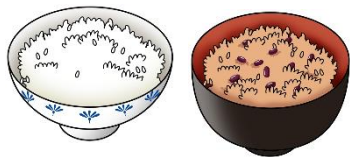
11月24日は 和食の日



和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」の3つの栄養素をバランスよくとることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給できます。和食の場合はお米が基本です。



汁物(みそ汁)

だしをみそで調味した汁に、野菜や豆腐・魚介類などの食品を具とした料理です。



三菜

主菜1品（魚や肉、卵のおかず）と副菜2品（野菜のおかず）で主食だけでは不足がちな栄養も補います。

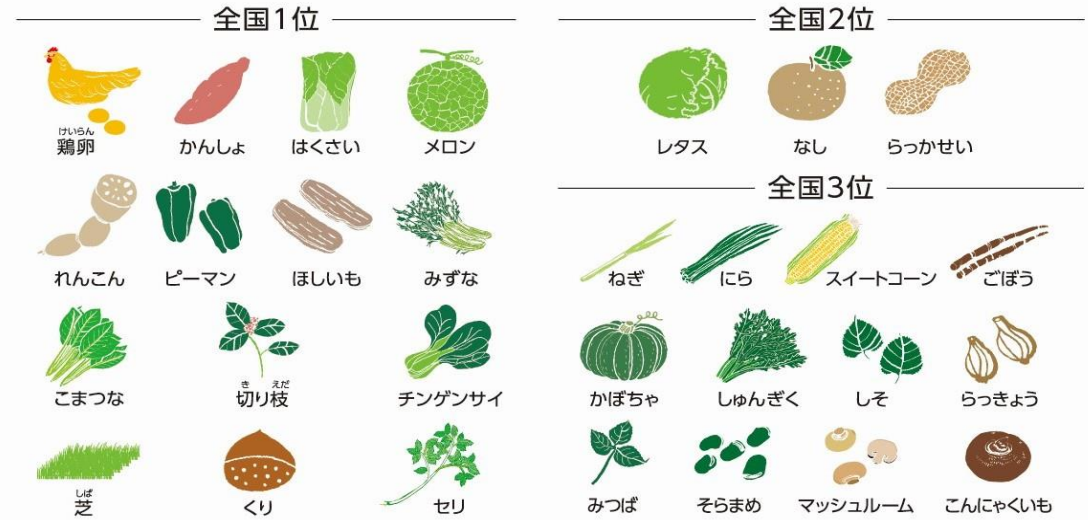


11月は「地産地消強化月間」です

地産地消とは、地域でとれた食材を地域で消費しよう、という意味の言葉です。スーパーマーケットに並んでいる茨城県産の野菜や果物などを買って食べることも「地産地消」になります。

茨城県は、平地が多くたくさんの農作物が作られています。また、長い海岸をもっているので豊かな漁場もあり水産業も盛んです。給食では下妻市産や茨城県産の食材を積極的に使用しています。

平成29年農業産出額全国第3位



東京都中央卸売市場青果物取扱高15年連続日本一

22日の給食では、下妻市産のローズポークを使用します。「ローズポーク」という名前は茨城県の県花「バラ」にちなんで名づけられました。茨城県は全国の中でも有数な養豚県です。そのなかで、厳しい条件を満たした豚に与えられるブランドです。肉質は弾力があり、柔らかいのが特徴です。給食は、下妻市産の梨ジャムを使ったソースをかけて調理します。おいしくいただきます。

