

給食だより 11月



古川国府給食センター



地元食材 11月



(飛騨産)

米、ほうれんそう、大豆、牛肉、豚肉、牛乳、ヨーグルト、りんご、なめこ、パプリカ

(県内産)

きゅうり、小麦粉、米粉、もやし、小松菜、

(ふるさと学校給食の日 11/1)

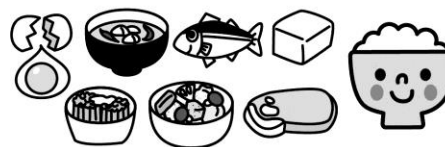
新米、飛騨牛の使用に飛騨市から補助をいただき、実施します。



和食の日は、「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たことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの野菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。ご飯自体にもいろいろな栄養成分が含まれています。

- お茶わん1杯 (150g) あたり
- エネルギー 252kcal
 - 炭水化物 55.7g
 - たんぱく質 3.8g
 - 脂質 0.5g
 - カルシウム 5mg
 - 鉄 0.2mg

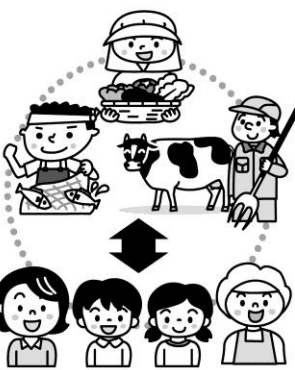
★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかはずきにくくなります。

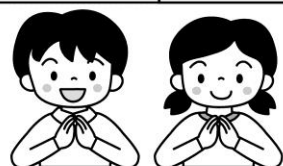
ご存じですか？「地産地消」

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地産地消の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？



<p>学校給食に地産地消を活用すると…</p>	<p>地域の自然、食文化、産業等への理解が深まる</p>
<p>食料の生産、流通等に関わる人びとの努力をより身近に理解することができる</p>	<p>生産者や生産過程等を理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる</p>
<p>「顔が見え、話ができる」生産者などにより生産された、新鮮で安全な食材を確保することができる</p>	<p>流通にかかるエネルギーや経費の節減、包装の簡素化等、環境保護に貢献することができる</p>
<p>生産者など、地域の方の学校教育に対する理解が深まり、連携・協力関係を構築することができる</p>	<p>日本や世界を取り巻く食料の状況や、食料自給率に関する知識や理解を深め、学習意欲を向上させることができる</p>

11月23日は 勤労感謝の日



生産者の方や食べ物に感謝して、食事をおいしくいただきましょう。

よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで大切。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。

歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、ひじきなどの海藻

カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物

魚介類(サケ・サンマ・カレイなど)、乾燥きくらげ、干しいたけ

子どもの心を育む「共食」のススメ

家族で食卓を囲んでいますか？ 忙しくてなかなか家族がそろわないというご家庭が多いかもしれません。しかし、朝食を一人で食べている子どもは、そうでない子に比べて、心や体に不調を感じる割合が高くなります。

「共食」は食事を一緒に食べるだけでなく、買い物や料理、後片付けなど、「食行動を共有すること」とされており、子どもの健やかな成長のために欠かせません。家族で話し合い、できることから取り組んでみませんか。



テレビを消して楽しい会話をしながら食べましょう。

