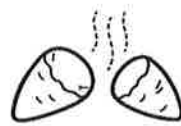


給食だより 11月号



古河第一小学校

今月の地場産物

キャベツやきゅうりは古河市でとれたものを使用する予定です。

ねぶかねぎやほうれんそう、さつまいも、白菜は茨城県でとれたものを使用する予定です。

給食で食べている米は古河市でとれた新米ですので、味わって食べてみてください。

秋は地場産物の野菜がたくさんとれ、安くておいしいものが手に入ります。

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？ 地産地消は、安心して新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について、ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいいかがでしょうか？

食べ物の命をいただいています！



わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

給食にはこんな人たちが かかわっています!!

わたしたちが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んできてくれる運搬業の人など、たくさんの方の手がかかわっています。そして、わたしたちの元へと給食が届けられているのです。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



不足しがちな栄養素をおやつで補おう

カルシウムや食物繊維など不足しがちな栄養素をおやつで補います。ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や季節の果物、いも類などを上手に利用しましょう。



おやつとり方 ポイント

- 1 自分に合った量を考えてとる。
夕食に影響が出ないように!
- 2 時間を決めてとる。
- 3 不足しがちな栄養をとる。
- 4 水分補給をする。



<献立紹介>

サラダで元気サラダ(一人分)

<材料>

キャベツ	20g	(千切り)
にんじん	5g	(千切り)
きゅうり	5g	(輪切り)
細切り昆布	ひとつまみ	(ゆでる)
コーン缶	5g	
ハム	5g	
ミニトマト	かざり	
かつおぶし	上から振りかける	

<ドレッシング>

しょうゆ	1.5g	酢	1.5g
さとう	0.7g	ごま油	0.5g
塩	少々		