

給食だより

令和 3 年 10 月 20 日
茨城県立勝田中等教育学校

秋本番、紅葉が美しい季節になってきました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

11月の給食目標

好き嫌いなくなんでも食べよう



私たちが食べている食べ物は、大きく分けると3つの働きをします。
まず、エネルギーになる仲間は、運動したり勉強したりするなど、体を動かすもとになります。ご飯やパン、うどん、じゃがいもなどです。
次に、体をつくる仲間は、血や肉や骨を作ります。肉・魚・卵・牛乳・大豆や大豆製品の豆腐や納豆、海藻などがあります。
そして、体の調子を整える仲間は、病気にかかりにくい体を作ります。にんじんやキャベツなどの野菜や、りんごやみかんなどの果物です。

このように食べ物は、体の中でそれぞれ違った働きをしています。好きな食べ物だけ食べるのではなく、3つの仲間を組み合わせさせて食べましょう。

11月は地産地消費強化月間です！

「地産地消」とは、「地域生産地域消費」の略語で、地域で生産されたいろいろなものを、その地域内で消費することです。

地産地消を促進させることで、新鮮でおいしく、栄養豊富なものが食べられったり、輸送エネルギーが節約でき、自然環境に優しいなどたくさん良いことがあります。様々な地域で作られた旬な野菜を食べて季節を感じましょう。

11月は地産地消費月間として茨城県の郷土料理が給食に出ます！

チンゲン菜は生産量日本一！

漁獲量日本一！

生産量日本一

納豆

チンゲン菜とわかめの和え物
さばのごま味噌焼き

牛乳

ごはん

けんちん汁

れんこんは生産量日本一！