

食育だより

10月



銚田市立銚田南中学校

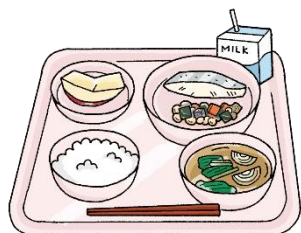
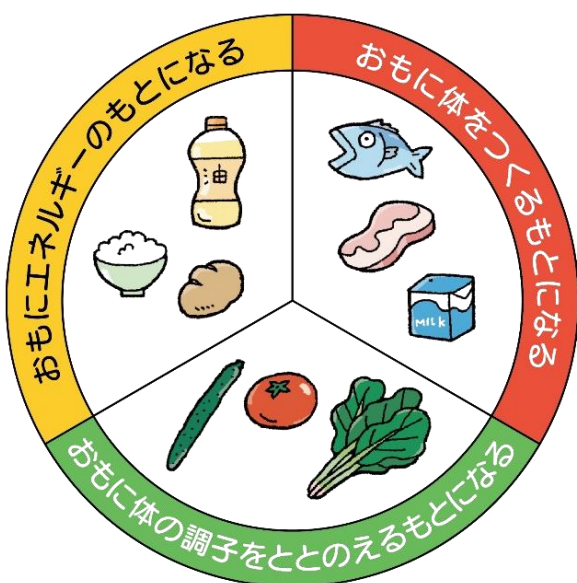
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



給食もしっかり食べよう！

学校給食の食事内容は、「学校給食摂取基準」に基づいて考えられています。栄養バランスのよい給食ものこさず食べましょう！

10月は食品ロス削減月間！

464万トン

※農林水産省及び環境省「令和5年度推計」

この数字は、日本で1年間に発生した食品ロスの量です。

あまりピンとこないかもしれませんが、1人あたり毎日茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じくらいの量だそうです。



食品ロスを減らすためにはひとりひとりの心がけが大切です！

「買いすぎない」、「使いきる」、「作りすぎたときには冷凍する」…などの家庭での取り組みはもちろん、給食でも、「残さず食べる」、「苦手なものも一口は食べる」、「感謝の心で食べる」…など自分にできることを考えてみましょう。



給食に関するお問い合わせはこちらへ。

銚田学校給食センター TEL 34-9077

今月の給食のポイント

○好き嫌いなく何でも食べよう

★銚田市の食材★ 米・豚肉・ごぼう・さつまいも・ぶなしめじ・水菜・小松菜・にら

★行事給食★

銚田・茨城をたべようweek 14日～17日

銚田市や茨城県の食材をたくさん使った献立が登場します！



銚田市20周年献立（A・B献立：17日）

ごはん・味付けのり・ローズポークと常陸牛のメンチカツ・水菜サラダ
茨城県産豚肉と根菜の煮物・メロンゼリー



銚田の日献立（A・B献立：28日）

ごはん・牛乳・ねぎみそ丼の具・きゃべつのナムル・小松菜のみそ汁・さつまポテト

ハロウィン日献立（A・B献立：31日）

ごはん・牛乳・チキンの竜田揚げ・かぼちゃのサラダ・わかめスープ・ハロウィンデザート



「なめがた米こbaumクーヘン」が給食に登場します！

行方市の「なめがた米こbaumクーヘン」さんでは、行方市のおいしいコシヒカリと、小美玉市の濃厚なたまごを使った、しっとりふわふわな食感のbaumクーヘンが作られています。地場産物を活用したbaumクーヘンのおいしさを知って、たくさん食べてもらいたいという思いから、無償で提供していただきます。給食では、22日（Aブロック）、24日（Bブロック）に登場します。お楽しみに！

10月14日～17日は

「銚田・茨城をたべようweek」！

今月14日から17日の給食では、茨城県や銚田市の食材をたくさん使った献立が登場します。「日本でいちばん野菜をつくるまち」である銚田市。農業産出額が全国第3位の茨城県。地域のおいしい恵みに感謝していただきましょう！

銚田市産の食材



1週間の中でたくさんの地場産物が出ます☆

茨城県の食材

