

# 給食だより

11月



銚田市立銚田南中学校

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切に、感謝の心を持って食べましょう。



感謝をこめて「いただきます!」「ごちそうさま!」

食事のあいさつってどんな意味があるの?



かかわった人や命への感謝が込められているよ



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士さんや調理員さんなどたくさんの人に支えられているからです。動物や植物の命はもちろん、**関わっているたくさんの人に感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをしましょう。**

地場産物を食べて「地産地消」をすすめよう!

「地産地消」とは**地域で生産されたものを地域で消費する取り組み**のことで、**新鮮なものを食べることができる、地域の自然や食文化を知ることができる、輸送距離が短く環境に優しい**など、よいことがたくさんあります。学校給食でも地場産物を活用し、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育みたいと考えています。

11月17日~21日は

「銚田・茨城をたべようweek」!

今月17日から21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



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

○かぜに負けない体をつくろう

★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・ちんげんさい・にら

★行事給食★

銚田・茨城をたべようweek 17日~21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!



かみかみ献立 (A・B献立: 6日)

ごはん・牛乳・れんこんしゅうまい・かみかみサラダ・野菜ときのこのみそ汁・ぶどうグミ

銚田の日献立 (A・B献立: 18日)

ごはん・牛乳・豚肉の生姜炒め・れんこんサラダ・銚田のさつま汁

## 「いばらき美味しおDay」を知っていますか?



茨城県は生活習慣病による死亡率が全国に比べて高く、塩分摂取量も全国平均より多いことが課題です。そこで、**減塩**や**生活習慣病の予防**を推進するために、**毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」**として減塩の取り組みを推進しています。

茨城県における平均食塩摂取量 (成人)

男性 11.0g/日

女性 9.0g/日

令和4年度 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

食塩摂取量の目標量 (成人)

男性 7.5g/日

女性 6.5g/日

日本人の食事摂取基準 (2020年版) より

## 11月20日は 茨城県内全校一斉「美味しお給食」です!

11月20日は茨城県内の幼稚園、小中学校で一斉に「美味しお給食」を実施します。地域に合わせたメニューが提供される予定で、銚田市では、県産の鶏肉、ピーマン、パプリカ、れんこん、ひきわり大豆を使った「**いばらきガパオ**」、つくば鶏や銚田市産のちんげんさい、しめじなどを使った「**つくば鶏の肉団子スープ**」、県産のさつまいもを使った「**さつまいもプリン**」を提供します!

## おいしく減塩するコツは? (R7.6 小学5年生保護者、中学2年生保護者アンケートより)

実際に家庭で行われている減塩のコツを紹介します。できることから少しずつ始めてみませんか?

- ・減塩や塩分ひかえめの調味料を使う。
- ・酢、香味野菜、スパイス、かんきつ類などを活用する。
- ・ソースはかけずに「つける」
- ・野菜を多めにとる。汁物を具たくさんにする。
- ・だしを活用する。
- ・味付けが濃くならないように調整する。
- ・ラーメンのスープは飲まない。
- ・減塩について子どもに教える。

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

