



11月 給食だより



令和6年10月31日



秋が深まり、校庭の木々の葉も色づいてきました。子ども達は給食時間に回っていると、「このおかずはどう作るの?」「今日の給食、最高だった!」と元気に声をかけてくれます。朝夕の冷え込みも増してきましたが規則正しい食生活を行い、冬に備えましょう。

ふるさとの食文化を知ろう!

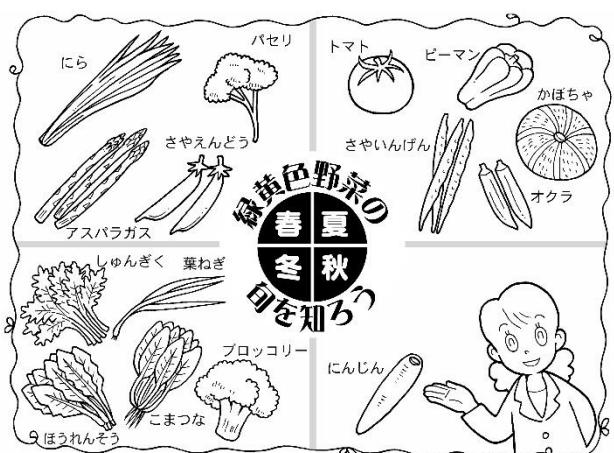


「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



やさい野菜、足りていますか?

野菜にはカロテンを多く含む「緑黄色野菜」とそれ以外の「淡色野菜」があります。「緑黄色野菜」に含まれるカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を保護し免疫機能を高める成分として欠かせません。そのほか風邪予防や活性酸素を除去するなど様々な病気を防ぐことに役立っています。



※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。



1日にとりたい量はどのくらい?

一方、「淡色野菜」は緑黄色野菜に比べると、栄養成分が足りないといわれていましたが、近年は機能性成分の優れた働きが注目されるようになりました。中でもポリフェノールは強い抗酸化作用があり、生活習慣病や老化、がんの抑制することが解明されました。

健康日本21（国が定めた健康づくりの指標）では、成人一日あたりの摂取目標量は350g。子ども達には1日に緑黄色野菜は100g、淡色野菜は200gを目安にしたいものです。11月の給食では1日平均、緑黄色野菜は34g、淡色野菜は82g。残さず食べれば1日の1/3以上を摂取することができます。しっかり食べて丈夫な体を作ってください。

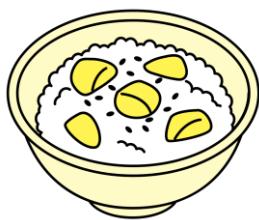


新米の季節になりました

新米が出回る時期になりました。炊きたての新米ごはんのおいしさは格別です。味わってください。

ごはんは味が淡白なため和風、洋風、中華風問わずどのおかずとも相性がよいため、自然と栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。

ご家庭でもたくさん食べるようにしてください。



29日(金) 音楽会(児童鑑賞日)は弁当給食

29日は音楽会です。各学年が音楽の調べを披露します。この日の給食は通常の形式ではなく、弁当給食となります。調理員さんは朝から480食の弁当を作ります。いつもとは違う給食をお楽しみください。

