



給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

朝晩、めっきり冷え込む日が多くなってきました。カゼやインフルエンザにかかりやすい時期です。朝ごはんをしっかり食べて登校し、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。食事は感謝の気持ちをもって、好ききらいをしないで食べましょう。

11月の目標 食べものと健康について考えよう

私たちの体は食べものでつくられています！

私たちは毎日いろいろな食べものを食べています。そして、その食べものから体がつくられます。もしも毎日「好きなものだけ」を食べていたらどうなるのでしょうか？ 元気に過ごすために必要な栄養素が足りなくなったり、反対に多くとり過ぎて病気になったりします。

丈夫な体を作るために、好ききらいしないでいろいろなものを食べるようにしましょう！



給食ではこんなことに気をつけています

主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた献立



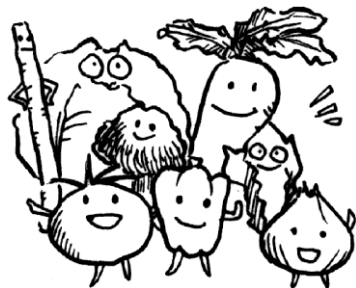
主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた献立を基本としています。

減塩



だしをきかせてうす味にしています。また、汁ものは具たくさんにして調味料を減らす工夫をしています。

野菜の摂取

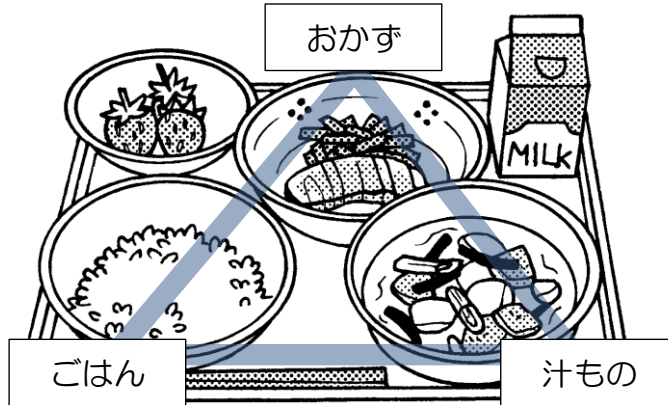


地場産物を中心に、季節の野菜をたっぷり使います。一人分の給食に使う野菜は約 150g です。

☆給食では子どもたちの健康のため、栄養バランスはもちろん、「うす味に慣れる」「いろいろな食べもの(料理)を知る」などにも力を入れています。子どものうちから望ましい食習慣を身につけることで、生活習慣病になりにくいといわれています。子どもたちが健康で成長できるよう、家庭の食事を見直してみましよう。

「三角食べ」できていますか？

バランスのよい食事がそろっていても、先に好きなものだけを食べてお腹いっぱいになってしまい、苦手なものを残してしまう…なんてことはありませんか？体に必要な栄養をしっかりとるためには、食べ方も大切です。ぜひオススメしたいのが「三角食べ」です。



「三角食べ」とは？
ならんだ料理を、ごはん→おかず→汁もの→ごはん→おかず→汁もの→ごはん…と順序よく食べること。おはしが三角形に動くことから「三角食べ」といいます。どの料理も同じように食べられるため、栄養の偏りなく食事を食べることができます。

11月の給食から

◎感謝して食べよう ～11月23日は「勤労感謝の日」～

私たちが毎日食べている食事は、生産から流通、調理…とたくさんの人々に支えられています。感謝の気持ちをもって食事をしましょう。

また、勤労感謝の日には農作物の豊作を祝うという意味も込められています。食べものはすべて命あるものです。食べものを無駄にしないで、大切にしたいですね。命に感謝していただきましょう！



◎食べて応援！！ ～11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」～

長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県ではさまざまな農産物が作られています。お肉も含め、白菜やしらす、ねぎ、きのこ、春菊などすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品でそろえることができることから、「すき焼き自給率100%群馬県」をスローガンに県内産農産物をPRしています。

群馬県では11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて、群馬県の農産物を応援しようという活動をおこなっています。ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きをして、地域でとれる農産物を応援しましょう！

