

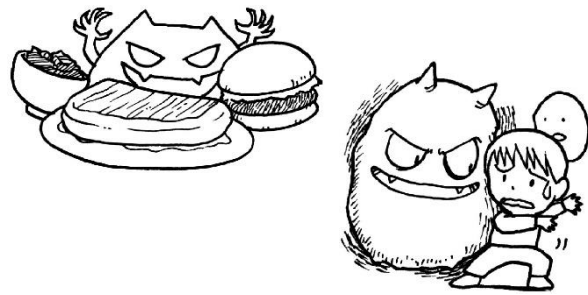
11月給食だより

沼田市沼田給食センター
TEL 23-1672

「食欲の秋」「馬肥ゆる秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物がたくさん出回ります。旬を迎える果物やいも、根菜、種実、脂ののった魚など「みのりの秋」を給食でも子どもたちに味わってもらいたいと思います。

11月の目標・・・ 食べものと健康について知ろう

子どもの生活習慣病が増えています！



最近、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつも持っていたり、あるいは生活習慣病そのものにかかっている子どもの数が増えていることが報告されています。こうした増加の原因には、食生活が深く関わっているといわれています。



生活習慣病を防ぐ食事

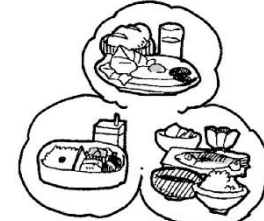
生活習慣病を予防するために、家庭でも食事の面で次のことを心がけてください。



子どもの頃からうす味に慣れさせ、食塩を取り過ぎないようにしましょう。



エネルギーの取り過ぎに注意しましょう。



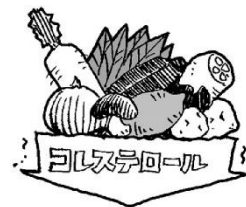
一度に大食せず、3度の食事を規則正しく食べましょう。



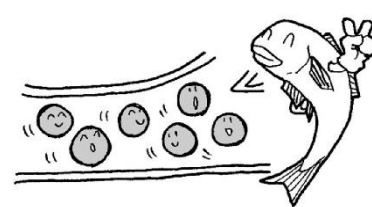
甘い菓子、清涼飲料水、果物を取り過ぎないようにしましょう。



動物性脂肪を取り過ぎないようにし、油を使う料理では、大豆、米、ごま、サフラワー油など植物性油を使いましょう。



食物繊維を取りましょう。野菜、海藻、いもなどの繊維はコレステロール値を下げる働きがあります。



魚の油にはエイコサペンタエン酸という脂肪酸が含まれており、血中コレステロール値を下げ、血栓防止作用があります。(いわし、あじ、さんまなどに多い)

11月24日は「和食の日」

11月24日は「11(いい)24(日本食)の日」とかけ「和食の日」と制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」は、海、山、里と日本の豊かな自然が生み出す新鮮な旬の食材と、ご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

「和食」の心を知ろう！

素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に育まれた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理方法が発達してきました。



健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、外国の料理も上手に取り入れ、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止にも役だってきました。



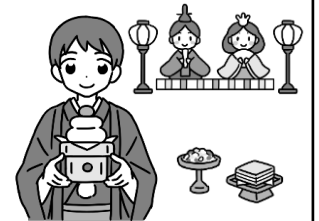
自然の美を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の材料を使い、器にも気を配って季節感を楽しみます。



年中行事とのかかわり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



「ぐんま・すき焼きの日(11月29日)」



11月29日(いい肉の日)は、「ぐんま・すき焼きの日」です。群馬県は、すき焼きに使う食材のねぎ、こんにゃく、しいたけ、白菜、しゅんぎく、豆腐(大豆)がすべて県内産でそろった「すき焼き自給率100%」の県です。群馬県は、「ぐんまのすき焼き」の魅力を全国へ、世界へと発信するPR事業「ぐんま・すき焼きアクション」を立ち上げ、群馬県民を巻き込んだ取組を行っています。沼田の学校給食でも11月30日は「すき焼き」を取り入れた献立を提供します。

ノロウイルスによる食中毒に注意！



冬場に多い食中毒は、ノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。ノロウイルスは、感染力が非常に強いので、気づかぬうちに感染してしまうことがあります。予防のためには、トイレの後や調理する前、食事の前などにせっけんでしっかり手洗いをするを家族みんなで徹底することが大切です。

