

令和5年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

朝晩、冷え込む日が多くなってきました。風邪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と食べて登校し、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。また、秋の収穫期を迎えています。色々な食材に感謝の気持ちをもって、好き嫌いをしないで食べましょう。

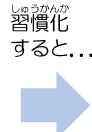
11月の目標

食べものと健康について考えよう

生活習慣病を予防しよう!

日本の死亡原因
の約50%!!

食生活の乱れ
運動不足や食べ過ぎ、
偏食など



生活習慣病
糖尿病、脂質異常症、
高血圧症、がんなど

私たちの体は食べ物から
作られています。大人にな
っても健康で過ごすために
は、今から予防
しましょう。



生活習慣病を予防する食生活

1日3食規則正しく食べる

特に、朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、1日をスムーズにスタートすることができます。

野菜をたくさん食べる

野菜は1日350g以上食べることが目標です。毎日の食事に一品以上、野菜を取り入れましょう。

食塩の取り過ぎに注意

日頃から減塩を心がけましょう。だしや素材のうま味を上手に利用するのがポイントです。

おやつを食べ過ぎに注意

おやつは、食べる時間と量を決めましょう。菓物や乳製品などを取り入れるのもおすすめです。また、夜食を食べるときは、お菓子ではなく、消化の良い物を選びましょう。

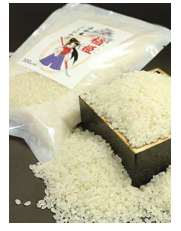
肥満だけでなく、痩せ過ぎも様々な病気のリスクを高めま

適切な量の食事をして、適度な運動や十分な睡眠を心がけましょう。

給食で沼田市産のブランド米「稲姫」を使用します!

沼田市を流れる利根川、薄根川の支流では食味の良い高品質なコシヒカリが栽培されています。その中でも食味値が83点以上などの12項目の厳しい基準をクリアしたものを、沼田を治めた貞田信之の妻の幼名から「稲姫米」として出荷しています。

11月13日～17日のごはんは沼田市産のブランド米「稲姫」の新米を使用します。よく噛み、新米の甘味を感じながら食べましょう。



11月24日は「和食の日」

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」は、旬の食材を利用し、ごはんを中心とした一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルです。和食は栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事で、海外からも注目されています。和食の良さを見直し、家庭でも取り入れてみましょう。

11月29日は「ぐんま・すき焼きの日」

群馬県では、お肉や白菜、しらたきなどすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品揃えることができることから、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、群馬県の農産物を応援しようという活動を行なっています。ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きを食べ、地域で採れる農産物を応援しましょう。



食事マナーについて考えよう! ~感謝して食べよう~

【いただきます】
「食べ物の命を私の命にさせていただきます。」という感謝の気持ちが込められています。そして、生産、流通、調理など食べ物が口が届くまで関わったすべての方々への感謝の意味も込められています。



【ごちそうさま】
ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」。「馳走」という字は「走り回る」、「奔走する」という意味です。お客様に食事を出すために、走り回って準備した様子から「馳走」と言う言葉に「もてなし」の意味が含まれていますので、食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」と挨拶するようにしましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」です。食事の時は、食べ物の命や作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて挨拶し、残さず食べましょう。