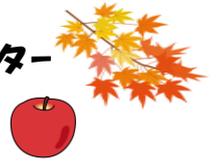


# 11月 給食だより

大子町立学校給食センター  
令和5年11月



秋が深まってきました。校庭の木々の葉も色づき、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調整をこまめにして、早ね早起き朝ごはんの、規則正しい食生活で冬に備えましょう。



「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年を迎えます。日本の秋は、稲をはじめとした農作物の「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、

毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。



## すごいぞ! ごはんのパワー



新米が美味しい季節となりました。お米は昔から、私たち日本人の食生活には欠かすことのできない大切な食べ物です。日本が世界の長寿国であるのは、ごはんが中心の一汁三菜の日本型食生活にそのひみつがあるといわれています。

ごはん1杯分 150g  
234 kcal

- 炭水化物<糖質> 55.7g**  
体や脳を働かせるエネルギーになり、力をだすもとになります。  
じゃがいも 3個分と同じ
- 脂質 0.5g**  
体の細胞を作ったり、エネルギーのもとになります。  
6枚切り食パン1/6枚と同じ
- たんぱく質 3.8g**  
体を作るもとになり、体の中でさまざまな働きをします。  
牛乳コップ 約半分と同じ
- 鉄分 0.2mg**  
元気な血を作り、貧血を予防します。  
ほうれん草の葉 1~2枚と同じ
- ビタミンB1 0.03mg**  
疲労回復の働きがあり、疲れた体を元気にします。  
キャベツの葉 1~2枚と同じ
- 食物繊維 0.5g**  
腸や血管をきれいにそうじして、生活習慣病を予防します。  
セロリ1/3本と同じ

パンや麺には塩分が含まれていますが、ごはんは塩分0です。適塩食・減塩食が推進されていますが、ごはん食ならおかずに塩分が使えます。また、ごはんはパンより血糖値の上昇もゆるやかです。これは、ごはんは粒のまま食べるのに対して、パンは粉をひいたものを加工して作るからです。ごはんは体にも優しいのです。

# 日本の食生活の知恵を知ろう！



長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先の人々はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本食は、そのヘルシーさで世界から注目されています。「まごわやさしい」食べ物を取り入れ、栄養バランスのよい食事に行きましょう。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

まごわやさしい

ゴマをふりかける

**ま**

豆類。とくにご飯と大豆のおかすを組み合わせると、たんぱく質が高まります。

**ご**

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

**(は)わ**

わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質(ミネラル)、食物せんいが豊富です。

**や**

野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。

**さ**

魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によい働きをするあぶらも豊富です。

**し**

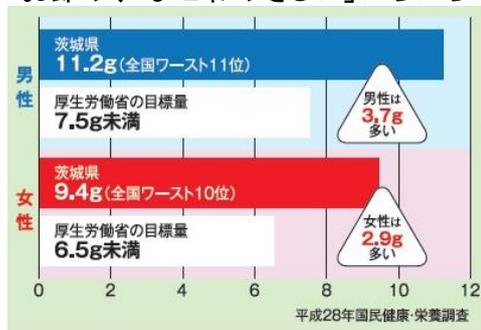
しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物せんい、うま味成分が豊富です。

**い**

いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質(ミネラル)も多く、ヘルシーな食材です。



茨城県は、生活習慣病に罹る割合が高い傾向にあり、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、県民の塩分摂取量を減らす取り組みを推進しています。そこで、毎月20日を「いばらき美味しおday」と決めました。減塩というと味が薄くて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。いつもの給食も、いろいろ工夫して減塩しています。11月20日は、「茨城県内全校一斉茨城美味しお給食を実施し、香味野菜や柑橘、かつお節や、「まごわやさしい」いろいろな食材の風味を生かして、おいしく減塩した献立にしました。ぜひご家庭でも、ご家族の健康のために、おいしく減塩に取り組んでいただきたいと思います。



調味料は計量しましょう

加工食品・漬物は控えましょう

汁物は具沢山にしましょう

だしの旨味を活用しましょう

減塩する8つのポイント

調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう

酸味を活用しましょう

香辛料・香りを活用しましょう

減塩調味料を利用しましょう

## だいにをたべよう りんご ~大子町産食材の紹介~



大子町は、県内一のりんごの産地です。今から80年ほど前、茨城県では初めて、大子町でりんごの生産が始まりました。山々のなだらかな傾斜を利用し、盆地ならではの寒暖差のある気候と、樹になったまま完熟させてから収穫する「樹上完熟」が特長の、おいしい『奥久慈りんご』が育てられています。みずみずしくて甘みがたっぷり。今年もおいしいりんごの季節がやって来ました♪故郷自慢の味覚を、感謝していただきましょう。

15日と24日の給食に、大子町産のふじが登場する予定です♪