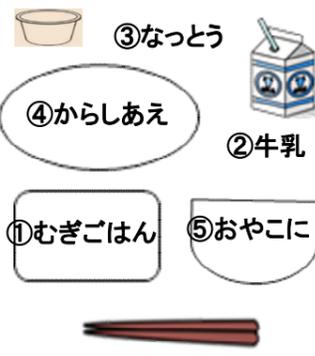
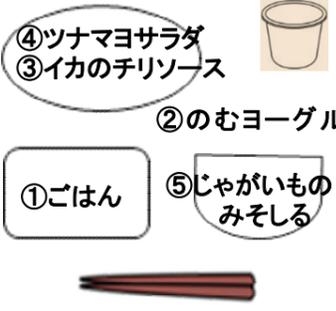
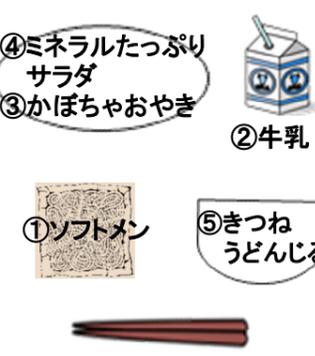


ねんかん きゅうしよく はんせい
一年間の給食の反省をしよう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>13日(水)</p> 	<p>きょう いばらき きゅうしよく なつとう 今日は「茨城をたべよう給食」です。納豆の大豆、卵、にんじん、キャベツ、もやしは茨城県産を使用しています。地元でとれる食材を食べることを「地産地消」といいます。地産地消は、「新鮮でおいしい」、「身近な人が作ったので安心できる」、「地域の農業を応援できる」、「産地が近いので輸送費や時間がかからない、燃料も少なくて良い」などのメリットがあります。地産地消は体、地域、そして地球環境にも良いことなのです。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p>18日(月)</p> 	<p>みなさんは、よく噛んで食べていますか？ 急いで、よく噛まずに飲み込んでいませんか？ 良く噛んで食べると、食べ物を飲み込みやすくする、消化吸収を助ける、太りすぎを防ぐ、虫菌を予防するなど、体に良いことがたくさんあります。今日は、「イカのチリソース」です。ひとくち30回を目標に、慌てずよく噛んで食べましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米・きゅうり・白菜です。</p>
<p>14日(木)</p> 	<p>きよみ うんしゅう 「清見オレンジ」は、温州みかんとオレンジを掛け合わせた品種で、1979年に品種登録されました。清見の名前は、農林水産省の果樹研究所があった静岡県清水市の育成地近くにある清見寺と、海岸の清見潟にちなんで名付けられました。主な生産地は、愛媛県と和歌山県です。果肉は濃いオレンジ色をしていて、ジューシーな味わいが特徴です。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい ※本日の大子町産食材はきゅうりです。</p>	<p>19日(火)</p> 	<p>きょう だいごん つか 今日の「マーボー大根」に使われているには茨城県産です。茨城県のにらの生産量は、全国第3位です。主な産地はおみたまし、いばらきまち、みとし、ちくせいし、小美玉市、茨城町、水戸市、筑西市などです。にらに含まれる臭いの成分「アリシン」は、疲労回復、消化液の分泌を促す、がん予防などの効果が期待できます。苦手意識をもちせず、積極的に食べてみましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p>15日(金)</p> 	<p>きょう だいご がっこう つく 今日は、大子おやき学校で作られた「かぼちゃおやき」です。大子地方では、おやきのことを「ほど焼き」ともいいます。「ほど」とは、いろりはい こむぎこ みそ 囲炉裏の灰のことで、小麦粉に味噌を練り込んで丸めたものを直接灰の中に放り込んで焼くことから、ほど焼きと呼ばれていました。昔から食の知恵として受け継がれてきた伝統の味を、現代風にアレンジして作られたのが大子おやき学校のおやきです。ふるさとの味を楽しんでください。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい ※本日の大子町産食材はきゅうり・こんにやくです。</p>	<p>21日(木)</p> 	<p>きょう れいわ ねんど さいご きゅうしよく いよいよ今日は、令和5年度最後の給食になりました。みなさんは、この一年で苦手な食べ物を1つでも減らすことができましたか？ 一年を締めくくるのは、給食の中でも人気メニューのカレーです。カレーには、肉と数種類の野菜がたっぷり入っています。春休み中も意識して栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。</p> <p>ほんじつ だいごまちさんしよくざい こめ ※本日の大子町産食材は米です。</p>

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。





食事



運動



睡眠

で かぜを 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体を作りましょう！