

給食だより

令和2年度 No.5

●発行日●令和2年10月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

朝夕は空気がひんやりとする日が多くなりました。急な気温の変化で体調をくずしてしまう人もいます。食事・運動・休養をしっかりとって、元気に生活しましょう。

にほんがたしよくせいかつ みなお 日本型食生活を見直そう



日本型食生活とは、ごはんを中心に主菜や副菜に加え、適度に牛乳・乳製品が加わった食事です。

栄養のバランスがよいので、日本人の平均寿命が長い理由といわれています。また、ごはんを中心にした食事は、食料自給率が高くなります。ごはんを中心とした日本型食生活を見直してみましょう。

かつ こんだて 10月の献立について

10月の給食は、守谷生まれの食材や、季節の行事に関する献立がたくさん出ます。その中から、一部をご紹介します。毎日の給食を楽しみにしてくださいね。



もりやう 守谷生まれのれんこん

Aブロック：20日
Bブロック：21日

守谷市で作られたれんこんが給食で初めて登場します。れんこんは守谷沼の近くで中村さんという方が作っています。前は別のお仕事をしていましたが、れんこんのおいしさに気づき、れんこん農家になったそうです。もともと荒地だった場所をショベルカーで耕し、栽培を始め、今ではたくさんのれんこんを作っています。中村さんのまっすぐな人柄が感じられる、みずみずしくておいしいれんこんをサラダにしました。



れんこん農家 中村さん

め あいご 目の愛護デー

Aブロック：8日
Bブロック：9日

10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーは目の疲労回復に効果があるアントシアニンを多く含んでいます。今月はブルーベリーのゼリーを献立にしました。

くり 栗ごはん

Aブロック：30日
Bブロック：29日

栗は秋の味覚を代表です。茨城県は、栗の生産量が日本一です。「栗名月」とも呼ばれる「十三夜献立」に使用します。

