

11月給食だより

●発行日●平成25年11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ようになりました。冬はすぐそこまで来ています。

11月は、茨城県民の日や、勤労感謝の日があります。わたしたちの住む茨城県の食べ物を知り、食べ物に感謝して食事をしましょう。そして、これからやってくる冬を元気に過ごすために、しっかりと野菜を食べましょう。



感謝の気持ちで食事をしましょう

○食事のあいさつをきちんとしましょう。

「いただきます」というあいさつには、食べ物に感謝する気持ちがこめられています。また、「ごちそうさまでした」というあいさつには、食事を用意してくれた人に感謝する意味があります。学校でも、家でも、食べ物に感謝する気持ちを持ち、マナーを守って楽しく食事するために、「いただきます」と「ごちそうさまでした」を忘れないようにしましょう。

○食べ物を大切にしましょう。

小学生は、1学期にミニトマトなどの野菜を栽培しました。田植えや稲刈りを体験した学校もあります。中学生は、調理実習でいろいろな料理をしています。食べ物を作るには、たくさんの苦労があることを感じたと思います。農作物を作る人や、食べ物を運ぶ人、給食を作る人や料理を作ってくれるおうちの人、たくさんの人が食事をを用意するためにかかわっています。食べ物を大切に、残さず食べましょう。

給食に使っている野菜たち！！ 茨城県産を多く使っています！！

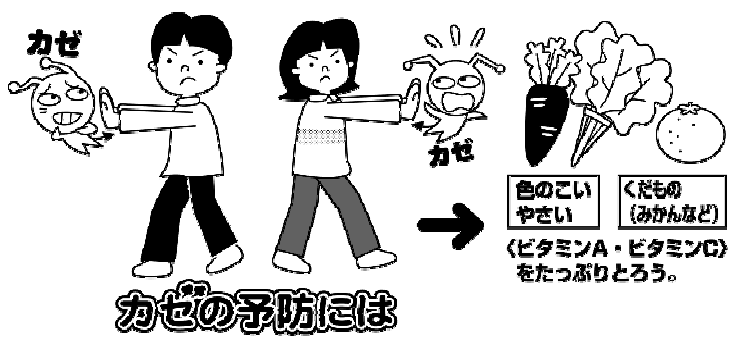
地産地消ということばを聞いたことがありますか？地産地消とは、地域で生産された食べ物をその地域で消費することです。地域で生産された食べ物は、新鮮でおいしく、輸送費が少なくてすみます。また、地域の食べ物を知り大切にするにもつながります。給食では地産地消に積極的に取り組んでいます。11月の給食では、茨城県産のれんこん、ピーマン、みずな、小松菜、さといも、栗、ローズポーク、つくば鶏を使用しています。

いばらきけん たの もの
茨城県の食べ物？

野菜があるよ

きゅうりく さといもは茨城県産

クン クン



カゼの予防には

これから冬にかけて風邪がはやってきます。緑黄色野菜には鼻やのどの粘膜を守るビタミンAがあります。くだものには病気から体を守るビタミンCがあります。インフルエンザ予防のためにも、緑黄色野菜を食べましょう。