

11月食育たより

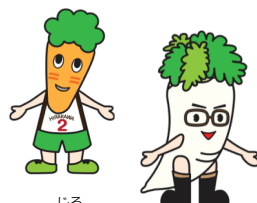
令和元年11月分
平川市学校給食センター

朝夕、すっかり寒くなり、日が暮れるのも早くなりました。これから冬にかけてインフルエンザが流行し始めます。手洗い・うがいをし、栄養と睡眠を十分にとり、暖かい服装で過ごしましょう。

11月
5日は

ふるさと産品給食の日

メンチカツのキャベツ
と、せんきゃべツは
平川市産です。



ほたて汁には、
むつ湾でとれたほたて、
平川市産のにんじんとだいこんとみそ、
青森県産のごぼうが使われています。



メニュー
ごはん、牛乳
平川市産キャベツのメンチカツ
せんきゃべツ、ミニトマト
ほたて汁、お米のムース

ミニトマトは青森県産です。

青森県には、おいしい
食材がたくさんあります。
『食べる』ことから、自
分たちのふるさとのおよ
さを学びましょう。



ごはん
デザートのお米は、
平川市産の
つがるロマンです。



11月23日は勤労感謝の日です。 作る人に感謝の気持ちを伝えよう！

給食を食べるまでには、いろいろな人々が
かかわっています。食べ物を育てる生産者の
方はもちろん、調理員や運転手の方、学校の
先生や保護者の方のことも忘れてはいけませ
ん。これらの人たちの苦労や思いを心にとめ、
よく味わって食べ、マナーを守って後片付け
をしましょう。

骨の、骨の、骨の話を聞け～

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

丈夫な骨づくり3カ条

その1

カルシウムをしっかりとりよう！



カルシウムを多く含む食べ物をとりま
しょう。とくに牛乳・乳製品はカルシ
ウム吸収率がよく、食事のおやつに
利用しましょう。

その2

よく体を動かし、十分な睡眠を！



運動すると骨が刺激され、丈夫な骨
になります。また骨の成長に欠かせ
ないホルモンは寝ている間によく分
泌されます。

その3

朝・昼・夕の3食のごはんを
毎日しっかり食べよう！



子どものときに食事を抜いたり、無理
なダイエットをするのはいけません。
骨をつくるために欠かせない栄養素
が十分にとれなくなります。

知覧茶を飲もう

知覧茶は鹿児島県南九州市で生産されているブランド緑茶です。
今年も南九州市の教育長さんとJA南さつまの組合長さんから寄贈
されました。11月に小袋に分けたものを各家庭にお配りします。



知覧茶は全国茶品評会で農林水産大臣賞を度々受賞して
いる銘茶です。渋みをおさえ、うま味が多いお茶ですので、
熱湯ではなく少し冷ましたお湯で入れると、よりおいしく
いただけます。ご家族みなさんでどうぞ。

