

給食だより 11月号

令和5年度
安中市立秋間小学校

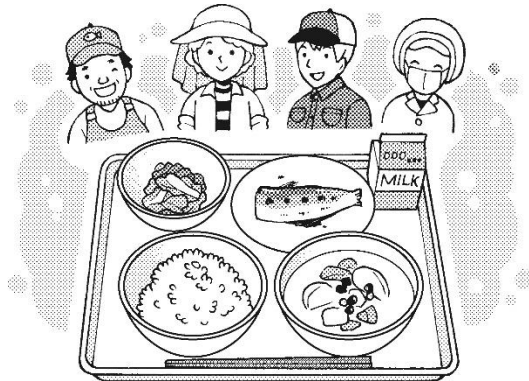


みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことはありますか。地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食糧自給率の向上にもつながります。今月の給食は地場産物をたくさん使っています。献立表で確認してみてください。

給食は多くの人に支えられています

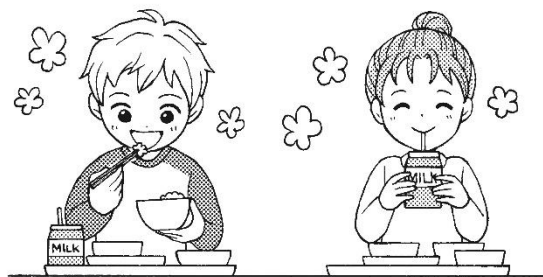
給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。

これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができず。



©少年写真新聞社2023

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。

©少年写真新聞社2023

11月8日は いい歯の日

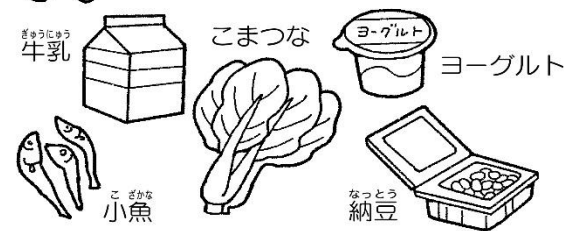
しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。家族みんな
で「いい歯」を目指しましょう！



よくかめば 脳が活性化！

よくかむとあごの筋肉が動き、
周りの血管などが刺激され、脳への
血流が増えて脳が活性化します。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

給食をお家で作ってみよう！！

サラダのドレッシングがいつも同じ味になってしまう・・・なんてお悩みはありませんか？ 給食ではいろいろな味のドレッシングを手作りしています。今回は秋間小でも人気のサラダを紹介します。ぜひ試してみてください。

～梅マヨあえ～ 梅のサッパリとした後味がとてもおいしいです！

《材料》4人分

《作り方》

キャベツ・・・140g
こまつな・・・80g
にんじん・・・20g
梅びしお・・・10g
マヨネーズ・・・25g
しょうゆ・・・5g
砂糖・・・3g
すりごま・・・10g

1、キャベツ・にんじんは千切りにする
こまつなは2cm幅に切って、茹でる
2、Aを混ぜ合わせる
3、キャベツ・にんじん・こまつな・すりごまを混ぜる
4、3とAを混ぜて出来上がり♪
※お好みで梅びしおの量は調節してください。

A