



給食だより

令和5年11月1日
常陸太田市学校給食センター

秋風が心地よい季節になりました。秋は、「スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋」と活動するには、良い季節です。健康的に活動するために、バランスの良い食事を心がけましょう。

糖分・塩分・脂質のとりすぎに注意！

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



脂質 をとりすぎると

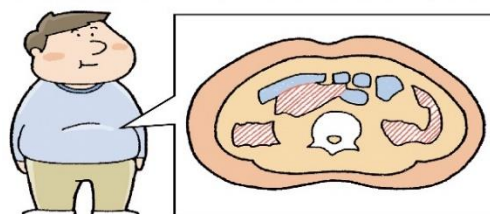
肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



メタボリックシンドローム

metabolic syndrome

おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満で、なおかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のことです。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になりやすいといわれています。



里川カボチャについて

常陸太田市里美地区の里川町でとれた「里川カボチャ」は、日本でも貴重な在来作物の一つです。ピンクオレンジが特徴で、ポクポクと甘いカボチャです。今月の給食では、「里川カボチャのブラウンシチュー」で登場します。お楽しみに！



茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を「**いばらき美味しお Day**」(減塩の日)として定めています。ぜひ、ご家庭でもできるところから減塩を意識してみませんか。
今月、給食でも減塩メニューを取り入れてみました！
(右側のおすすめ料理を参考にしてみてください。)

かんしゃ た ～感謝して食べよう！～

★食べ物を作ってくれた人に感謝しよう。

安全な食べ物を作るには、たくさんの人々が努力をしています。その人々の苦勞や思いを考えてみよう。



★動植物の命に感謝しよう。

私たちが毎日、食事ができるのは、動物や植物の命をいただいています。残さず食べるように、心がけましょう。



★料理を準備してくれた人に感謝しよう。

食事は、料理を準備してくれる人や後片付けをしてくれる人がいて成り立ちます。感謝の気持ちでいただきましょう。



★感謝の気持ちで、あいさつをしよう。

食事ができるのは、当たり前ではなく、多くの人々が関わり、大切な命をいただいています。「いただきます。」「ごちそうさま。」と心を込めてあいさつをしましょう。



11月は茨城県内の小・中学校で給食に減塩メニューを取り入れています。

茨城県内全校一斉いばらき美味しお給食

豚肉のしょうがレモン炒め

いばらき美味しお



【材料】4人分

- 豚小間肉 200g
- 酒 4.0g
- しょうが 2.0g
- 玉ねぎ 120g
- サラダ油 2.0g
- 塩 1.2g
- 醤油 20g
- レモン汁 12g
- 砂糖 8.0g
- みりん 6.0g

【作り方】

- ① 豚小間肉にすりおろしたしょうがと酒で下味をつける。
 - ② ①の肉を炒める。
 - ③ ②にスライスした玉ねぎを加え、調味料を加えて味を整える。
- ※レモン汁を生レモンに変えても、彩がきれいになります。

