

給食だより 11月

2019年11月
新井北小学校



木の葉が色づき、秋も深まってきました。空気が乾燥している今の季節は、風邪をひきやすい時期です。手洗い、うがいをしっかりして、バランスのよい食事を心がけ、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

おいしいね わたしたちの和食給食

11月は「和食月間」です。そこで新潟県では「第34回国民文化祭・にいがた2019、第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会」の特別連携事業として、県内各地で「世界に誇る和食給食」を実施します。妙高市では、19日にミョーコーさん給食、25日に和食の日給食をいただきます。

和食の特徴

素材そのものの味を生かす

日本には海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材があります。その味を生かすための調理技術も発達してきました。



健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に「うま味」を生かした食事は、日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



自然の美を表現

食事の中に自然の美しさや四季の移り変わりを表現します。旬の食材を使い、器にも気を配って季節感を楽しみます。



年中行事とのかかわり

日本の食文化は年中行事と密接にかかわって生まれてきました。食べ物をみんなで分け合い、一緒に食事をすることで家族や地域の絆を強めています。



11月19日(火)

ミョーコーさん給食

妙高の伝統行事「大根の年取りとかぶな洗い」にちなんだ料理をいただきます。

11月25日(月)

和食の日給食

だしを効かせた「へら塩和食」をいただきます。

「いただきます、ごほうさまのあいさつをしっかりと」



10月分 妙高市給食食材
放射線物質検査結果

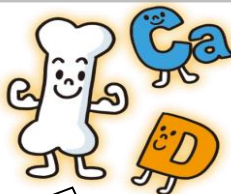
材料名	産地
ごぼう	新潟市
キャベツ	長野県
大根	新潟市

すべて不検出でした

ビタミンDで強い骨を作ろう

ビタミンDはカルシウムの吸収をよくし、骨の成長を助けます。人間は、日光を浴びることで皮膚でビタミンDをつくることができますが、日が短くなるこれからの時季は食べ物から意識してとりましょう。

骨や歯にかかわりの深い
ビタミンD



カルシウムの吸収をサポート。
しょうぶな骨や歯をつくれます。

ビタミンDは日光を浴びることで
人間の体内で合成できます



冬は日照時間が短くなるため、
食べ物からも補給しましょう。

ビタミンDを多く含む
食べ物



秋から冬にかけておいしくなる
魚やきのこに多いです。