# 給食だより

11月



鉾田市立鉾田学校給食センター

わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心をもって食べましょう。



## 想像してみよう！　給食を支える人びと

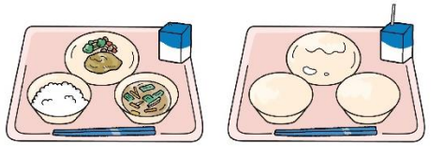
おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



農家さん　漁師さん　食べ物を運ぶ人　家の人　栄養士や調理員さん

＼いただきます／　＼ごちそうさま／



### 食事のあいさつをしましょう

日本では、食事の前と後にあいさつをします。
動物や植物の命、学校給食が届くまでに関わっているたくさんの人に感謝の気持ちをもってあいさつをしましょう。

給食で　１１月１６日～２０日は　鉾田・茨城をたべようweek

１６日から２０日の給食で、茨城県や鉾田市の食材をたくさん使った献立が登場します。
「日本でいちばん野菜をつくるまち」鉾田市。農業産出額全国第３位の茨城県。
地域で育まれたおいしい恵みに感謝していただきましょう！







## 今月の給食のポイント

給食に関するお問い合わせはこちらへ。
鉾田学校給食センター　TEL34-9077

**◎かぜに負けない体をつくろう**

★鉾田産食材★　米・豚肉・さつまいも・ごぼう・小松菜・にら・にんじん・水菜

★行事給食★

**かみかみ献立（A・B献立：9日）**

ごはん・牛乳・パパイヤ入りメンチカツ・かみかみサラダ・のっぺい汁・ぶどうグミ

**鉾田・茨城をたべようｗｅｅｋ　16日～20日**

鉾田市や茨城県の食材をたくさん使った献立が登場します！





**鉾田の日献立（A・B献立：17日）**

ごはん・牛乳・つくば鶏のチキンカツ・ごぼうとれんこんのきんぴら・鉾田野菜のみそ汁

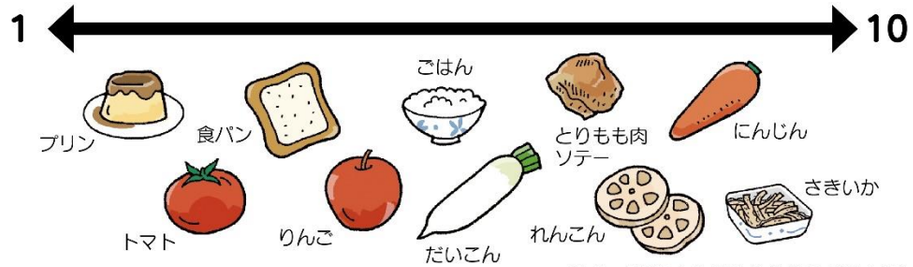
## １１月８日は「いい歯の日」です





食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族みんなでよくかむことを意識しましょう！

### 食品のかみごたえ度




出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

### 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。