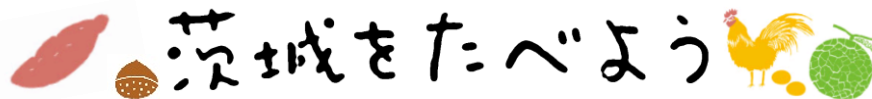


# 給食だより 11月

ひたちなか市立学校給食センター



## 11月の目標 感謝して 食べよう

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。私たちは、農業、漁業、畜産業などにかかわっている人や配送をしたり食事をつくったりする人たちなど、いろいろな人たちのおかげで毎日食事をすることができます。こうした方たちへ感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

## 11月23日は勤労感謝の日です



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

私たちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

## 生活習慣病を予防しましょう

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとり過ぎなどの偏った食生活などが原因となって肥満を招き、やがては高血圧、糖尿病、心臓病といった病気を引き起こすことがあります。このような病気は、日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから、「生活習慣病」と呼ばれています。

乱れた食生活により過剰栄養の状態が続くと、肥満や生活習慣病の誘因となるだけでなく、体内の免疫システムの機能の低下にも繋がります。一方、痩せすぎの場合も免疫機能の低下を招き、感染リスクが高まるため、1日3回の食事を基本に、食事から栄養素をしっかり補給するようにしましょう。

栄養素を過不足なく摂取するためには、栄養バランスのとれた食事をするのが重要になります。学校給食を参考に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。



## 11月の給食について



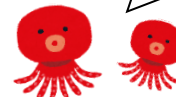
★地場産の食材を使った料理を積極的に取り入れています。

納豆、さばのつみれ汁、さんまのかば焼き、さつま汁、豚肉の生姜炒め、けんちん汁、茨城のめぐみごはん(さつまいも、豚肉、油揚げ、れんこん等を使用した混ぜごはん)、厚焼き玉子、さくらダコの磯あえ、根菜のブラウンシチュー、ヤーコンメンチカツ

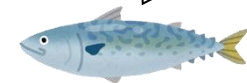
ヤーコンは、いもの仲間  
でシャキシャキした食感  
が特徴の食品です。



ひたちなか市はタコの加工量が  
日本一のまちです。日立沖で獲  
れるミスダコ、ヤナギダコは「さ  
くらダコ」と呼ばれています



さばのつみれ汁には、那  
珂湊漁業協同組合女性部  
の方が加工したつみれを  
使用します。



★給食を通じた国際理解の一環として、台湾献立を取り入れています。

ツツアイタンファータン(海苔と卵のスープ)  
台湾バナナ(※バナナは中学校のみ提供)

★「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」により無償提供される真鯛を使用し、真鯛の香草焼きを提供します。