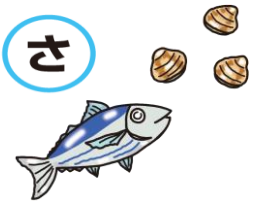


11月 給食だより

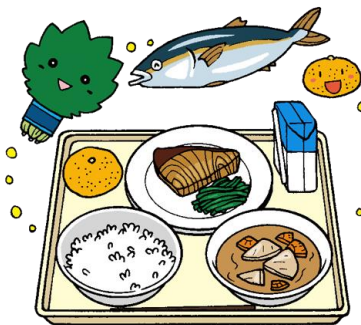
朝晩は冷え込むようになり、温かいものをいただきたい季節になって来ました。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人など、いろいろな人たちのお陰で、毎日食事をする事ができます。こうした人たちへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

日本の食生活の知恵を知ろう！

世界一の長寿国、日本。四方を海に囲まれ、春、夏、秋、冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先たちはこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。11月24日は『和食の日』です。ご飯を中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本料理は、今、そのヘルシーさで世界から注目されています。

「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知しましょう。	ま  豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。	ご  ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。	(は)わ  わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物せんい（食物繊維）が豊富です。
や  野菜。四季折々に旬のおいしい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物せんいの宝庫です。	さ  魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。	し  しいたけなどのきのこ類。秋からおいしくなりますね。食物せんい、そしてうま味成分が豊富です。	い  いも類。意外に低カロリーで、食物せんいやビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。

地場産物がおいしい給食に！



みなまいにちの皆さんが毎日楽しみにしている学校給食には、地域の農家の方が丹精込めてつくったさまざまな地場産物をたくさん取り入れています。地場産物を活用することで、学校給食を通して地域の食文化などについて理解を深めることを目的としています。こうした取り組みは全国ですすめられています。

太田市では、冬場に様々な地場産野菜がとれます。献立表の下に今月の地場産物を書いてありますので、チェックにみてくださいね♪

11月29日はぐんま・すき焼きの日

群馬県では、11月29日を「いいにくの日」にちなんで、「ぐんま・すき焼きの日」としています。すき焼きは、全ての食材が群馬県産でまかなえる料理です。群馬県ならではのおもてなし料理となるよう、県をあげてプロジェクトを立ち上げています。葦川小でも11月27日（木）に群馬県産の農産物をたくさん使った「すき焼き煮」が登場します！お楽しみに！

