

給食だより 11月



【保護者用】

郡山市立薫小学校
令和6年10月25日

11/4~11/8 朝食について見直そう週間

福島県のすべての公立学校では、毎年6月と11月に「朝食を見直そう週間運動」を実施しています。本週間の目的は、子どもたちが望ましい食習慣を身につけること。生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、ご家族で朝食や生活習慣について見直してみませんか？

最終日には朝食等に関するアンケートを実施します。アンケートの内容は、朝食を食べたか、野菜を食べたか、汁物を食べたか等です。ご協力よろしくお願いします。



♪朝ごはんのメリット♪

集中力・記憶力が
上がる



体温が
上がる



お通じが
よくなる

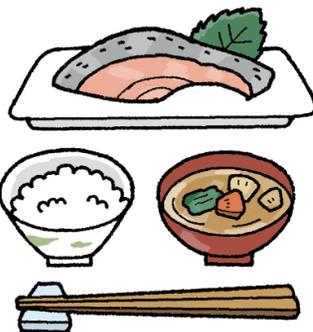


肥満を防ぐ



無理なく続ける朝食 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は一汁二菜か、三菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。おかずを何品も作るの難しい時は一汁一菜の食事がおすすめ。品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、栄養バランスのよい朝食にしましょう。



朝の光を浴びよう

朝の光を浴びて、体内時計のズレを調節しましょう。

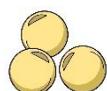


11/11~11/15 地産地消週間

～福島県産の食材を使用しています～



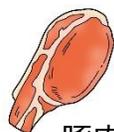
あさか舞



大豆



鰹



豚肉



ハム



ほうれん草



なめこ

給食レシピ



めった汁

【材料（2人分）】

豚肉（こま切れ）	40g
酒	小さじ1
さつまいも（厚いちょう切り）	60g
だいこん（いちょう切り）	20g
にんじん（いちょう切り）	20g
玉ねぎ（薄切り）	30g
ねぎ（小口切り）	20g
つきこんにゃく（ゆがく）	20g
みそ	大さじ1弱
かつお節	4g

【作り方】

- ①豚肉に酒をふっておく。
- ②材料は食べやすく切る。
- ③水300mL（分量外）を煮立て、かつお節を入れて沸騰したら火を止める。
- ④かつお節が沈んだら、ざるにキッチンペーパーを敷いて③をこす。（だし汁）
- ⑤④にさつまいも、だいこん、にんじんを入れて煮、沸騰したら、豚肉、こんにゃくを入れる。
- ⑥材料が煮えたら、みそ、ねぎを入れる。

11月給食だより



【児童用】

※おうちの人といっしょに読みましょう。

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、さまざまな効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する



消化を助け、栄養の吸収がよくなる



味がよくわかり、味覚が発達する



脳が活性化し、集中力が高まる



地産地消の良さを知ろう！

いいことたくさん！

新鮮な旬の味覚を味わうことができる

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる

なあにー？
どんなことー？

地元でとれたものを給食に使うと、いいことがたくさんあるよ

農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる

運ぶエネルギーも地球に優しい

少ない！

近くから運ばれるから新鮮！

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき環境に優しい

エネルギー削減

CO2削減

SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる

SDGs

生産者の顔が見えて大切に食べたと思ってもらえるよ

漁師さん

農家さん

酪農家さん

そして何より地元の人みんなが元気になる！

だからおいしく味わって食べてね