



11月給食たより

令和3年11月
河口湖南中学校

日が暮れるのが早くなり、だんだん寒さも厳しくなってきました。
空気が乾燥して、コロナやインフルエンザ・ノロなどウイルスの感染が心配な時期です。早寝・早起き・しっかり朝ごはんを食べて体調を整え、本格的な冬に備えましょう。



11月給食目標 ◇ 感謝して食事をしよう。◇

11月23日は『勤労感謝の日』です。私たちの食生活、特に学校でみなさんが食べている給食が出来上がるまでには、たくさんの人たちの支えがあります。

感謝の心を大切に

私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。食べ物を好き嫌いなく食べることは、食べ物を大切にし、つくってくれた人に感謝することにつながります。食べ残しなどで食べ物を粗末にしないように心がけましょう。

給食室では

みなさんが登校する前から調理員さんの仕事は始まっています。たくさんの野菜を洗ったり、切ったりすることや、大きなお鍋を混ぜるのは大変手間のかかる作業です。また、午後はみなさんが使った食器を洗って、調理室の清掃をするなど調理員さんの一日は大忙しです。

みなさんの『おいしかった』『ごちそうさま』の言葉を励みに、毎日頑張っています。

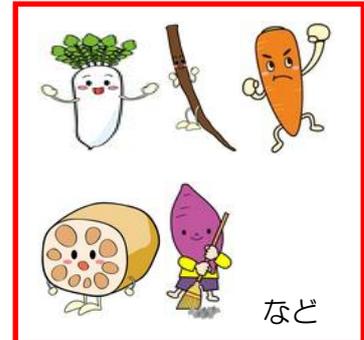
11/8 いい歯の日



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって決められた「記念日」です。柔らかい物ばかりでなく、噛み応えのある食べ物を食事に取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

噛み応えのある「根菜類」は「歯」の健康にもおすすめの食材です。

根菜類とは、土の中に埋まっている部分のことをいいます。
今では一年中出回っていますが、「旬」はやはりこれからの寒い時期です。
水分が少なく硬いので、よく噛む必要があります。
歯の健康にもよい食べ物ですね。



おいしく食べるコツは「じっくり加熱」です。
茹でるときも、水から茹でるとやわらかく、甘みが増すといわれています。

また、血行をよくして代謝をあげる働きもあるので、「冷え性」の人にもおすすめの野菜類です。

これからの季節、「なべ物」や「おでん」などの煮込み料理にぴったりです。

給食では

にんじんなどは毎日の給食で使っています。みそ汁・煮物・炒め物・サラダなど、少しの量でも仕上りの色がきれいになります。11月は「五目ごはん」、「大根の煮物」「おでん」「きんぴら」などたくさんの献立に利用しています。

ちょっと気になる栄養の話

脂肪

脂肪は、体を動かすエネルギーや、体を温めるなどの働きがあります。摂りすぎは肥満や高脂血症などの生活習慣病が心配ですが、成長期のみなさんは、体をつくるために必要な栄養でもあります。ダイエットで制限することはお勧めしません。脂肪の多い料理食べすぎかな・・・と思ったらいつもより多く運動をしましょう。

給食における「SDGs」

給食の残菜はたい肥にして、花植えなどにリサイクル利用されています。

そこでも、水分の処理など問題があります。基本は食材を使い切ること、そして残さずにたべることです。

給食室から

湖南中学校の後片付けは各クラスとも、とてもスムーズです。食器などを返す時には「ごちそうさまでした」「おしかったです」などと声をかけてくれます。給食室のホッと楽しい時間です。