

* 給食だより *

令和6年10月31日発行

日が落ちるのも早くなり、秋の深まりが感じられるようになりました。
朝夕の気温が一段と低くなり、寒さを感じるようになると風邪の季節到来です。「風邪は万病のもと」と言われています。予防には、栄養バランスのよいものをしっかりと食べることが大切です。また、十分な睡眠をとり、規則正しい生活が大切になります。朝晩の気温の差が大きくなるので、衣服で体温調節をこまめにしたり、外から帰ったらうがいと手洗いを欠かさずに行うことも習慣づけましょう。

11月の給食目標

病気に負けない体をつくろう

インフルエンザや風邪がはやる季節です。風邪の予防には栄養と休養と保温の3つが大切です。普段からの健康に気をつけ、抵抗力をつけておきましょう。手洗い、うがいも忘れずに。

地産地消を推進

地場産物を 食べよう!

地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。

千葉県では地産地消の「地」を千葉県の「千」に置き換えて「千産千消」と表しています。

東浪見小学校では、一宮町の特産物であるきゅうり、トマトは年間を通して「味の里」さんから東浪見の地で採れたものを購入し、給食で使っています。

15日は地産地消献立です。

- ・ごはん：長生郡産コシヒカリです。
- ・いわしのみそ漬け：銚子産のひしお（大豆と大麦を1年以上発酵させた調味料）を使っています。
- ・ひじきの五目煮：ひじきは千葉県の房総半島でよくとれます。
- ・さつまいも入り豚汁：千葉県産さつまいもが入った豚汁です。ほかにも千葉県産の野菜を使用しています。

千葉県でとれる冬が旬の野菜

