



川場村学校給食センター
TEL: 52-2529

11月の目標・・・・・・・・・・・・・・・・

食べものと健康について知ろう

・・・・・・・・・・・・・・・・

わたし からだ た 私たちの体は食べものでつくられています！

私たちは毎日いろいろな食べものを食べています。そして、その食べものから体がつくれます。もしも毎日「好きなものだけ」を食べていたらどうなるのでしょうか？ 元気に過ごすために必要な栄養素が足りなくなったり、反対に多くとり過ぎて病気になったりします。

丈夫な体を作るために、好ききらいしないでいろいろなものを食べるようにしましょう！



きゅうしょく 給食ではこんなことに気を付けています

主食・主菜・副菜・汁
ものをそろえた献立



主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた献立を基本としています。

げん えん 減 塩



だしをきかせてうす味にしています。また、汁ものは具たくさんにして調味料を減らす工夫をしています。

やさい せつしゅ 野菜の摂取



地場産物を中心に、季節の野菜をたっぷり使います。一人分の給食に使う野菜は約150gです。

☆給食では子どもたちの健康のため、栄養バランスはもちろん、「うす味に慣れる」「いろいろな食べもの(料理)を知る」などにも力を入れています。子どものうちから望ましい食習慣を身につけることで、生活習慣病になりにくくなるといわれています。子どもたちが健康で成長できるよう、家庭の食事も見直してみましょう。

かんしゃ た 感謝して食べよう ~11月23日は『勤労感謝の日』~

わたし たちが 毎日 食べている 食事は、生産 から 流通、
調理・・・とたくさんの人々に支えられています。感謝の気持ち
をもって食事をしましょう。

また、勤労感謝の日には農作物の豊作を祝うという意味
も込められています。食べものはすべて命あるものです。食べ
ものを無駄にしないで、大切にしたいですね。命に感謝して
いただきます！



とね じつぎょうこうこう せいと 利根実業高校の生徒が
そだ 育てた **だいこん** **はくさい** **ねぎ**

利根実業高校の生徒が育てた「はくさい」「だいこん」「ねぎ」を11月の給食に使っています。
利根実業高校には、生物生産科、グリーンライフ科、創生工学科があり、ものづくりを中心とした専門的な学習が行われています。



生徒達が、一生懸命育てた野菜を川場村の子どもたちに食べてほしいと、給食センターに届けてくれました。



利根実生からひとこと

- ・野菜づくりは、天候に左右されるので、大変ですが、毎日楽しいです。
- ・冬野菜は寒くなると美味しくなります。なべに入れると最高です。
- ・夏野菜もつくっているので、ぜひご賞味あれ。
- ・野菜づくりは奥が深い。いっしょにつくってみませんか。

た おうえん 食べて応援 ~11月29日は『ぐんま・すき焼きの日』~

長い日照時間、豊富な水、豊かな土地に恵まれ、群馬県ではさまざまな農産物が作られています。お肉も含め、白菜やしらたき、ねぎ、きのこ、春菊などすき焼きの材料がすべて群馬県の特産品でそろえることができることから、「すき焼き自給率100%群馬県」をスローガンに県内産農産物をPRしています。

群馬県では11月29日を「ぐんま・すき焼きの日」とし、県内のあちこちで「すき焼き」を食べて、群馬県の農産物を応援しようという活動をおこなっています。もちろん給食でも地域の食材を使ってすき焼きを提供します！ぜひ家庭でも群馬県産の食材を使ってすき焼きを食べ、地域でとれる農産物を応援しましょう！



「ぐんますき焼きアクション」動画→

