

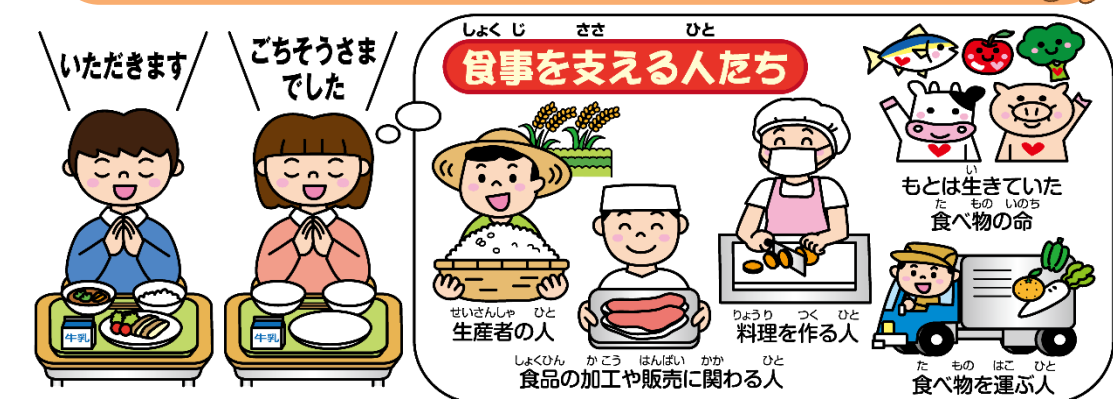
11月 給食だより

令和7年

与那原町立学校給食センター

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

秋は昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日となっています。

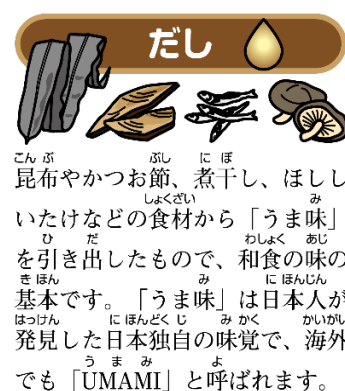


11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題になっています。2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録され、大切に残していくべき文化だと評価されました。

「和食」に欠かせないもの



*11月の給食に使用する主な食材の予定産地

• 牛乳、加工乳 (沖縄、熊本)	• にんじん (埼玉、千葉、長崎)	• 長ねぎ (関東、東北、北海道)
• お米 (熊本、福岡、山口)	• たまねぎ (九州)	• ねぎ (佐賀、福岡、広島、中国)
• パン〔小麦粉〕(カナダ・アメリカ)	• じゃがいも (長崎、熊本、宮崎、鹿児島)	• にら (沖縄、宮崎、鹿児島)
• かつおだし (鹿児島)	• キャベツ (九州、沖縄)	• れんこん (中国)
• 煮干しだし (長崎)	• はくさい (鹿児島)	• いんげん (タイ)
• さば (中国)	• ピーマン (熊本、鹿児島、大分、沖縄)	• きぬさや (グアテマラ)
• まぐろ (沖縄)	• 赤/黄ピーマン (韓国、ニュージーランド)	• ブロッコリー、カリフラワー (エクアドル)
• 豚肉 (スペイン、カナダ、ブラジル)	• とうがん (沖縄)	• マッシュルーム (オランダ)
• 鶏肉 (沖縄、ブラジル)	• だいこん (青森、北海道)	• コーン、あお豆 (タイ)
• 牛肉 (オーストラリア、ウルグアイ)	• なす (沖縄、宮崎、大分)	• オレンジ (アメリカ)
• セロリ (福岡)	• こまつな (沖縄、中国)	• もすく、アーサ (沖縄)
• さつまいも (九州)	• きのこ (福岡、長崎)	• みかん (沖縄、九州)
		• ペにいち (沖縄)

牛乳のんでいますか？

寒くなると、冷たい牛乳の残る量がぐっと多くなります。しかし牛乳の中にはカルシウムをはじめたんぱく質などたくさんの栄養が含まれています！

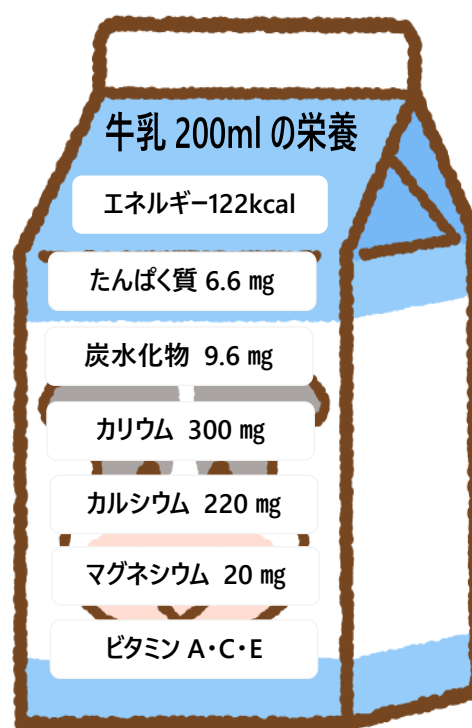
なぜ不足しやすい？ カルシウム 消化吸収のヒミツ

カルシウム(Ca)は、体内に吸収されにくい栄養素の代表格

給食の牛乳1個には、220 mgの Ca が含まれているが、220 mgの Ca が全て摂取できるわけではないということです。



一番吸収率の高い牛乳でも 40% !



骨や歯の材料になるだけじゃない カルシウムのはたらき

- ✧ 骨や歯を強くする
- ✧ だ液や胃液などの分泌をうながす
- ✧ 脳の命令をスムーズに伝える
- ✧ 筋肉を動かす
- ✧ ホルモンの分泌をうながす
- ✧ 出血時の血液が固まる

