

給食だより

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。



いただきます / ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命

生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人

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

米

ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほしほしなどの食材から「うま味」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うま味」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

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

牛乳 200ml の栄養

- エネルギー 122kcal
- たんぱく質 6.6 mg
- 炭水化物 9.6 mg
- カリウム 300 mg
- カルシウム 220 mg
- マグネシウム 20 mg
- ビタミン A・C・E

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