

Table with columns for Date, Meal Name, and Food Items. It lists daily school lunch menus from November 1st to 30th, including items like rice, milk, bread, and various vegetables and proteins.

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。

★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。

☆今月一人当たりの栄養量☆ ( )は基準量です。なお小学生については、中学生(3・4年生)の量です。

Table showing nutritional values for children and adults. Columns include Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Calcium, and Salt for both young children and middle school students.

給食だより



実りの秋です。

秋も深まり、食べ物のおいしさが一段と増すのを感じますね。給食で食べている鹿嶋市産コシヒカリも新米になりました。実りの秋に感謝しながら、毎日の食事もいただきます。

食物繊維の働きを知ろう

1970年頃までの日本人の食生活は、ごはんを中心とした食事。「食物繊維」の摂取量も十分でしたが、食事の洋風化やファストフードやインスタント食品などが普及するにつれて不足しがちな栄養素になってしまいました。

食物繊維と働きは？

食物繊維とは「人の消化酵素で分解されない炭水化物」の総称です。

★ごぼうや豆などにみられるスジ状で水に溶けない性質(不溶性食物繊維)のもの

- 野菜、穀類、豆類、きのこなどに多い
・便のもとになり、便通を促す効果が期待される

★わかめや昆布や果物などにみられるネバネバ状で水に溶ける性質のもの

- わかめや昆布や果物、こんにやくなどに多い
・腸内細菌のえさになって、良好な腸内環境にしてくれる
・ブドウ糖の体内への吸収をゆっくりにして、血管への負担をやわらげる
・血圧やコレステロール値を下げる

その他にも...

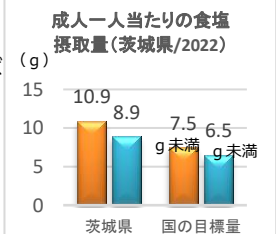
食物繊維は噛みごたえのある食品に多く含まれています。こうした食品をよく噛んで食べることで満腹感が得られ、食べすぎを防いでくれます。よく噛んで食べることは、むし歯予防にも役立ちます。毎日の食事とれるように心掛けたいですね。

今月の給食では
こんにやくのびりからいため さつまいもとひじきのサラダ
レンコンサラダ ヤーコンのきんぴら かいそうサラダ
などが登場します。

★美味しお給食★

11月20日(月)に「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。

「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食です。茨城県は、生活習慣病といわれている病気に罹ってしまう県民が多い傾向があります。生活習慣病の予防の一つに減塩がありますが、茨城県民は全国平均より、食塩を多く摂取しています。茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定めています。減塩という味がうすくて物足りなく感じそうですが、実は工夫次第でおいしく食べることができます。



鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406 FAX82-7403

☆給食費に関するお問い合わせは
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課
TEL 82-2911までお願いします。
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



給食での工夫

- ・汁物は野菜たっぷりにする
・ごまやチーズなどの風味を生かす
・トマトなどのうまみを生かす など