

給食だより

(毎月19日は食育の日)



平成30年
11月号
茨城県立盲学校

秋も一段と深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える時季になりました。秋は実りの季節。新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。

茨城県の食育スローガン 合い言葉は「お・い・し・い・な」

食育とは何から始めればよいのか、基本となるものを示した茨城県独自の合言葉です。

お おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食を食べることで、生活リズムを整えましょう。

い いただきます、ごちそうさまをいましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。

食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。

し しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事のあと一品野菜のおかずを加えると栄養のバランスが整います。

い いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切に、食に関する技術や文化を学びましょう。

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

本校では、「お・い・し・い・な」にちなんで、今月は茨城県の食材を多く取り入れた給食にしています。



茨城をたべよう！



茨城県は、全国2位の農業県です。出荷量は、れんこん・白菜・エシャレット・みずな・ピーマン・チンゲン菜が全国1位となっています。他に多くの農産物が上位を占めています。そこで給食では、11月の第4週を「茨城をたべよう週間」として、茨城の地場産物を取り入れた給食を予定しています。「茨城をたべよう週間」の献立は、茨城県内の寄宿舎のある特別支援学校で共同献立にしました。給食に使用した茨城県産の野菜などを給食の時間に紹介していきます。