



食育だより

令和5年 11月発行
毎月19日は食育の日
石岡市立石岡小学校

木の葉も色づき、秋の深まりを感じさせます。これからの季節、朝起きるのが辛くなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、温かい朝ごはんを食べて体を温めて登校しましょう。また、規則正しい生活で体調管理をしていきましょう。

心を込めて給食の片付け

学校給食は栄養士をはじめ、調理員さんや生産者さん、運送業者さんなどの力によって支えられ、みなさんのもとへ届けられています。感謝の気持ちを持って丁寧に片付けをしましょう。



食べ残しは決まりを
守って食缶に戻そう



食器に食べ物がついて
いないかを確認しよう



配膳台をきれいに
しよう



生産者招待 ~弓豚~

石岡市にはたくさんの食材があり、学校給食でも地元の食材を使う「地産地消」に取り組んでいます。

今回は石岡市内で養豚業を営んでいる弓野さんにお越しいただき、貴重なお話を伺うことができました。

子どもたちからは、「やわらかくて脂が甘かった」「今まで食べた豚肉の中で一番おいしかった」といった声が聞かれました。



全校一斉いばらき美味しお給食

11月20日(月)に県内小中学校において「全校一斉

いばらき美味しお給食」を実施しました。茨城県民は、全国平均より食塩を多く摂取しています。減塩という味は薄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。



<メニュー>

ごはん 牛乳
豚肉のレモン焼き
おかかマヨネーズ和え
まごわやさしいみそ汁



家庭でできる減塩のコツ

「かける」より
「つける」



めん類の汁は
飲み干さない



酸味を
利用する



汁物は
真だくさんに



香味野菜を
利用する



子どもの頃から適塩を自分の味覚を通して知り、将来、高血圧などの生活習慣病を予防していきましょう。