

# 食育だより 11月

〈11月の目標〉  
季節の食べ物を知ろう

朝晩の気温差があり、空気が乾燥する季節となりました。体調管理が大切なこの時期は、バランスのよい食事と睡眠をとり、適度な運動で免疫力を高めましょう。



全校集会で「茨城県の食べ物クイズ」をしました！

10/16(木)全校集会で「茨城県の食べ物クイズ」をしました。  
茨城県にはおいしい食べ物がたくさんあります。茨城県が生産量1位の食べ物について「シルエットクイズ」と「どっちが1位でしょうクイズ」をしました。小学部から高等部まで積極的に手を挙げて発表してくれました。楽しみながら茨城県の食について学ぶことができたと思います。

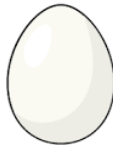


茨城県が生産量

1位！



くり



たまご



小松菜



白菜



メロン

11/20(木)は、「美味しお給食」です。

茨城県の食材を使用した、減塩でもおいしく食べられる献立です。



【減塩のコツ】 → 塩の代わりになるものを上手に利用する

たとえば、出汁を濃厚に取ることで、塩分を減らすことができます。また、酢、レモンなどの柑橘類の酸味、ヨーグルトの酸味、カレーや胡椒、わさびなどの香辛料は、いずれも塩分(ナトリウム)は含んでいません。辛みや酸味でメリハリをつけることで、食べたときの満足感が違ってきます。



## 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいたので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

