

給食だより

熊野市木本中学校給食

共同調理場

11月号

11月23日は勤労感謝の日です。 作る人に感謝の気持ちを伝えよう！

給食が滞りなく作られ、みなさんのところに届くまでには、じつにたくさんの人たちがかわっています。食べ物を育てたり、とったりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ流通・運搬業者の方、そして献立を考える栄養教諭や学校栄養士、調理をする調理員さんといった人たちが力を合わせることで給食が出来るようになります。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者の方、そして学校の先生方のことも忘れてはいけません。これらの人たちのご苦労やおもいを心にとめ、よく味わって食べましょう。



岡田肉店様より牛肉のプレゼント

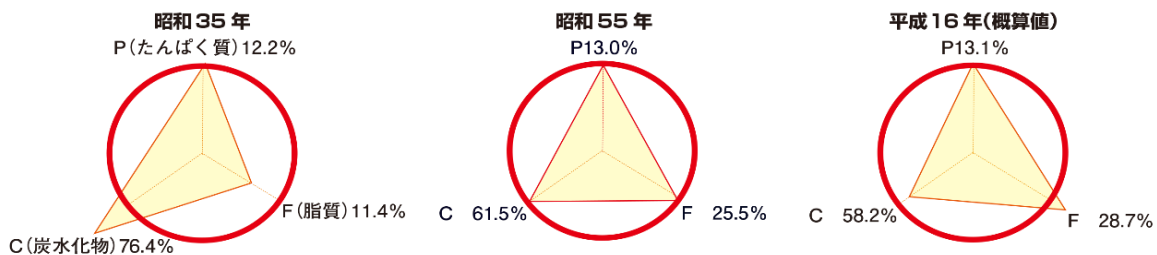
11月19日の熊野市の学校給食の献立はビビンバです。熊野市有馬町の岡田肉店様より熊野市の「美熊野牛」の良さを知ってほしいと頂いた牛肉を使っています。しっかり味わい感謝して食べてください。

11月24日は

和食の日です

ご飯を主食にした「日本型の食事」で
栄養バランスのとれた食事を

栄養バランスの変化



米と日本人の歴史は古く、米をたいたごはんは日本の食卓に欠かせない主食です。しかし戦後、食の洋食化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂などの消費が増加してきました。また、主食をほとんど食べずに、おかずだけでお腹を満たすような人も多く見かけるようになりました。図のように昭和50年代中ごろの、日本人の3大栄養素の熱量バランスはほぼ適切で、主食である米を中心に水産物や畜産物、野菜といった多様な副食品からなる「日本人型食生活」が形作られていたことがわかります。新米が出回るこの時季、いろいろな料理に合い食塩も含まず、望ましい栄養バランスの要になっているごはんの役割をもう一度見直してみましょう。

