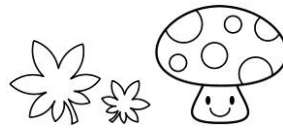


給食だより



令和元年 11 月

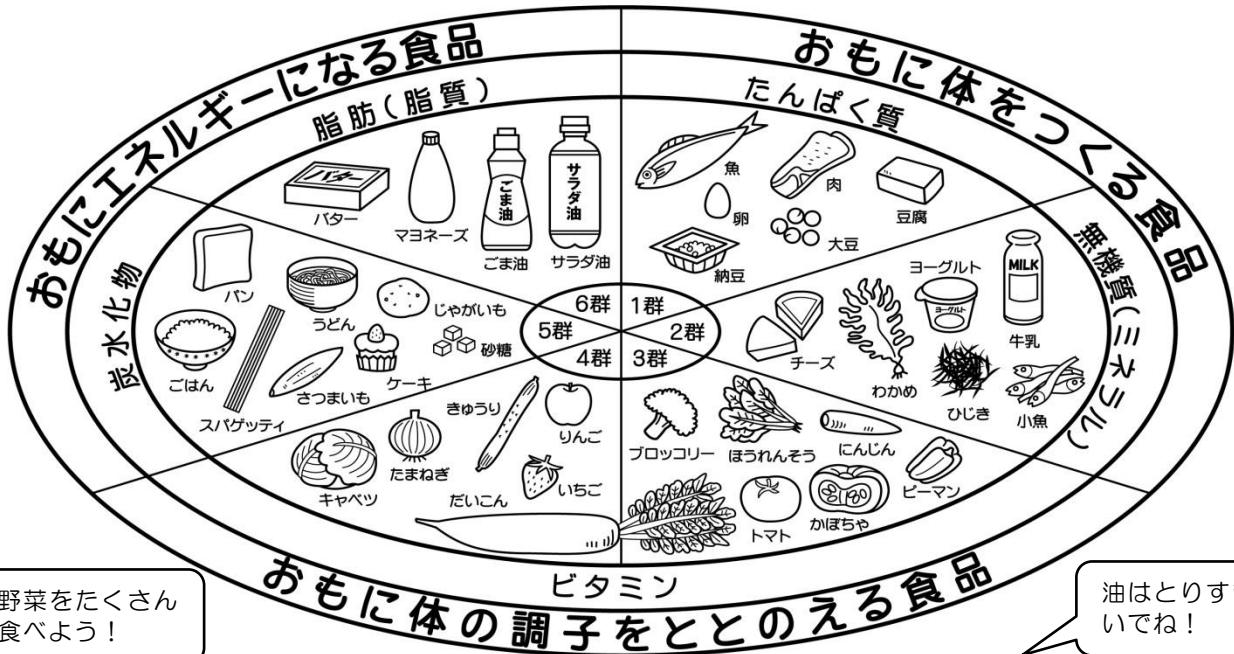
富岡市学校給食センター

夕暮れが早まり、木々が色づき始めて、秋の深まりを感じます。朝晩は冷え込むようになりましたから、暖かくして過ごしましょう。食事のバランスにも気を配って好き嫌いなく食べ、寒い冬に向けての体調管理も心がけましょう。

★11月の給食目標：好き嫌いなく何でも食べよう！！

栄養バランスについては学校の授業でも学習しますね。中学生の家庭科では、「6つの基礎食品群」について学びます。6つの食品群を覚えて食事に取り入れ、毎日の食生活に活かしましょう。給食の予定献立表には、毎日の給食を6つの食品群に分けて記載してありますから、見てくださいね。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！



野菜をたくさん食べよう！



**3群・4群
不足
注意報！**

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

油はとりすぎないでね！



**6群
とりすぎ
注意報！**

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

第2回お皿ピカピカウィーク実施：11月5日（火）～8日（金）

今回は4日間実施します。給食を残さないようにしっかり食べて、食品ロスを減らしましょう。食器をきれいにし、給食センターに返しましょう。

完食が目的ではありません。この機会に、食べ物の大切さや栄養バランスについて考えてみましょう。食べ物を無駄にしたら「もったいない」ですね！いつも健康で過ごせるように、好き嫌いしないで何でも食べたいですね！



さらピカちゃん

●●●11月の給食●●●

- ☆8日（金）リクエスト給食：今回は東中生のリクエストです。東中では、生徒たちの好きなメニューを聞いて献立を決めたそうです。給食でみんなが笑顔になるといいなあ。
- ☆12日（火）社会科コラボ献立：中学2年生が「ヨーロッパ州」の学習をする時期なので、地中海式農業が行われるイタリアの料理を提供します。
- ☆13日（水）お富ちゃんの日：地元・甘楽富岡産の野菜をたくさん使用した給食です。郷土料理の「かぶら汁」も出ます。まゆだま型の団子が入った、体が温まる料理です。
- ☆29日（金）すき焼きの日：群馬県では11月29日は「いいにくの日」にちなんで、すき焼きの日としています。すき焼きには、群馬県や富岡産の食材をたくさん使います。