

# 給食だより



令和2年11月

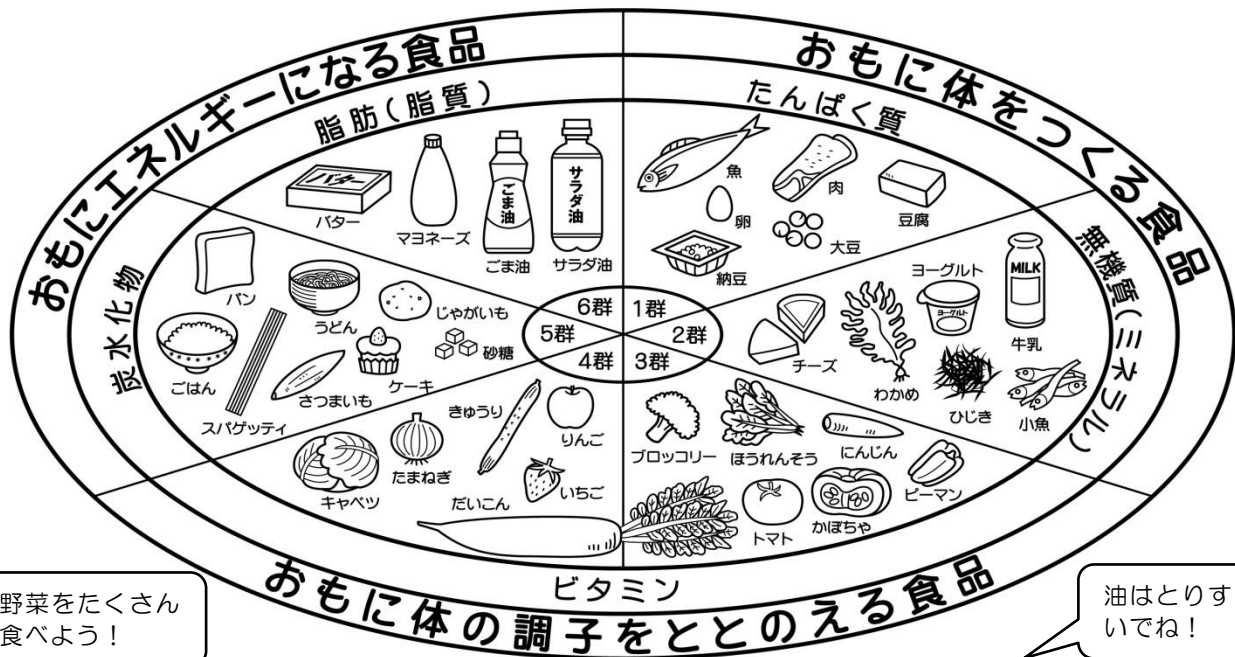
富岡市学校給食センター

日が暮れるのが早くなりましたね。木々の葉も色づき始めて、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り、しっかりと体調を整えて、本格的な冬の寒さに備えましょう。

## ★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。



学校給食は、栄養バランスや子どもたちの嗜好などを考え、味付けや彩りを工夫して、様々な献立を提供しています。いろいろな食事を経験してほしいという思いから、ご家庭では食べられないような料理が出ることもあります。苦手な食材が出ることもあるかもしれませんが、一口でも食べてみてもらえたらうれしいです。

### ●●●11月の給食●●●

- ☆5日(木) 一ノ宮小リクエスト給食：給食委員の児童が考えました。パンに合う献立にしたそうです。
- ☆12日(木) お富ちゃんの日：毎月13日前後はお富ちゃんの日。甘楽富岡産の野菜をたくさん使った給食です。
- ☆17日(火) 上州地鶏のカチャトラ：トマト味の鶏肉の煮込み料理。鶏肉は群馬県から無償で提供されます。
- ☆20日(金) 和食の日献立：11月24日は和食の日。給食でも和食の献立を提供します。この日の魚「ギンヒカリ」は県産のニジマスです。今回は群馬県から無償で提供されます。
- ☆24日(火) 社会科コラボ献立：中学生が社会(地理)でヨーロッパ州の学習をする時期なので、ヨーロッパの国々の中から、今回はイタリアの料理を提供します。
- ☆27日(金) すき焼きの日献立：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。今回の牛肉は群馬県産で、県から無償で提供されます。