

しよく いく つう しん 食 育 通 信

第2号

下妻特別支援学校食育推進係

令和3年11月19日

茨城県では11月を《**地産地消強化月間**》として、**茨城県産食材**を広める取り組みをしています。

現在、皆さんが食べている**給食**の米は下妻市産の**コシヒカリ**、牛乳は茨城県産、その他の食材も40%以上が茨城県産の食材です。新鮮な旬の食材を使い、栄養のバランスもばっちりの**給食**をもりもり食べましょう。

茨城県は**農業産出額**が**北海道・鹿児島県**について**全国3位**です！

ぜんこくだい 全国第1位	たまご メロン ピーマン かんしょ はくさい ごまつな チンゲンサイ セリ レンコン
ぜんこくだい 全国第2位	レタス らっきょう らっかせい くり みつば
ぜんこくだい 全国第3位	梨 ねぎ マッシュルーム トウモロコシ そらまめ にら こんにゃくも しそ

11月10日～12日に学校の畑でとれた大根が給食に出ました。

学校の大根は、とても太くてずっしりと重く、一本2kgもありました。掘りたてなのでみずみずしく、煮るとやわらかく、とてもおいしいと好評でした。これからも、学校農園の野菜を給食に取り入れる予定です。



11月24日と30日に寄宿舍でとれたさつまいもが給食に出ます。

寄宿舍の生徒が植えた「ベにはるか」という品種で、たくさんとれたそうです。24日のごまみそ汁と、30日の秋野菜シチューに入れる分を10kg以上いただきました。



れんこんやさといも、さつまいもなど地元の旬の野菜がたっぷり入ったシチューを食べて秋を感じましょう！

11月1日に小学部の教科書に載っている「カムカムメニュー」を実施しました。

ひじきや切り干し大根などかみゆえのある食材を使用した献立でした。

よくかむと、「おなかにやさしい」「食べすぎを防ぐ」「歯がきれいになる」「飲み込みやすい」など良いことがたくさんあります。

意識して一口30回かんで食べましょう。

