



# 11月給食だより



平成27年

三重県立盲学校

秋も一段と深まり、紅葉が綺麗な季節となりました。また、この時期は、魚や肉、野菜、果物など一段とおいしさを増す季節でもあります。

冬のおとずれにそなえて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で寒さに負けない体づくりにはげんでください。

## カルシウムで骨を元気に！

カルシウムは、骨や歯をじょうぶにするだけでなくイライラを落ち着かせる効果も！  
少年期(6～19歳)はとくに重要で、一日に必要な量は成人の1.5倍の800mg、また骨への収率も成人の二倍になります。

給食では300～400mgを目標にとるようにしていますが、給食でおぎなえないカルシウム量は、朝食夕食でしっかり取るように心がけ、「コツコツ 骨貯金」をしていきましょう。



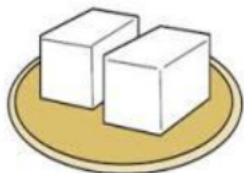
で  
要  
吸

## 《給食で使われているカルシウムの多い食材》

牛乳



豆腐



小松菜



大豆



わかめ



ごま



油揚げ



ひじき



小魚



～今月の目標～

## 食事のあいさつを大切にしよう！

私たちは魚や肉、米、野菜、くだものなど、さまざまな命をいただいています。すべての命に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。また、「ごちそうさま」の「ちそう(馳走)」とは、走りまわる。という意味があります。食事をつくるために食材を育てたり、料理をしたりと走り回って用意するところから、もてなしの意味が含まれるようになりました。そして、感謝の意味で「御」と「様」がついて「御馳走様(ごちそうさま)」となりました。みなさんも食事の時には、忘れずに心をこめて言いましょう。



### 《みえの地物一番給食》

今年度は児童生徒さん出身地方献立をしています。

7月には、「伊勢志摩地方」の伊勢うどんと伊勢志摩産のひじき入りの春巻き。

9月には、「伊賀・名張地方」の牛汁うどんと豆腐の田楽、へこきまんじゅう風。

10月には、「鈴鹿四日市桑名地方」のとんてき、伊勢蔵さんのお味噌を使った僧兵汁、安永餅でした。

11月は、盲学校のある「津市」です。献立は津市発祥の天むすです。そして、その日は、毎月行っている「みえ地物一番給食」を実施します。三重県の食材をたくさん使った給食です。どの食材が三重県産のものか、食べながら探してみてくださいね。またご家庭でも三重県産の食材に注目してご家庭でのお食事を楽しんで下さい。

