

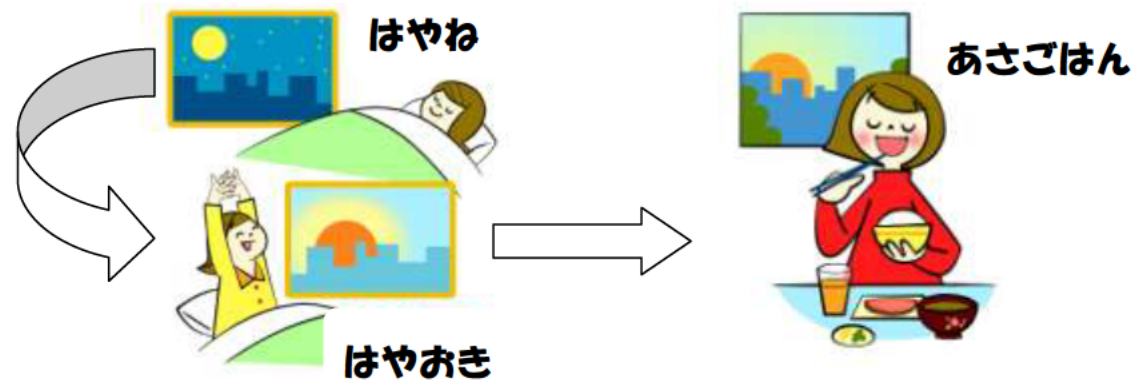
11月 給食だより

平成30年10月31日(水)
三重県立特別支援学校
東紀州くろしお学園

早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう

もうすぐ11月に入ります。日暮れが日に日に早くなってきました。木の葉が色づき、秋の深まりが感じられます。

これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒いときこそゆとりをもって起き、あたたかい朝ごはんを食べましょう。体温も高まり、頭も体もすっきり目覚めますよ。そのためは、前の晩に早く寝るといことも心がけたいですね。



かぜをひかないための食生活

基本は、バランスの良い食事ですが、とくに必要な栄養素と食品を紹介します。

ビタミンAを多く含む食品



ウイルスや菌の侵入を防ぐ

ビタミンCを多く含む食品



抵抗力を高める

たんぱく質を多く含む食品



体温をあげる

給食の地産地消

(=地域でとれた食べものをその地域で食べること)

1. お米

くろしお学園の給食は、三重県でとれたお米を使っています。先日は、くろしお学園が毎年借りている千枚田の田んぼで収穫された、新米が届けられました。11月の給食に使わせていただきます。地元で作られたお米、ふっくらつやつやの白ごはんを、お楽しみに♪



2. 牛乳

みなさんが給食で毎日飲んでいる「大内山牛乳」は、くろしお学園の近くの「御浜ファーム」という牧場でしぼられた牛乳も使用しています。実は、みなさんの地元で生産されており、まさに地産地消といえますね。

この牧場では、とてもたくさんの乳牛が飼育され、お世話をするためにたくさんの人たちが働いています。そして、「ロータリーパーラー」という機械をつかい、24時間休まずに乳がしぼられています。



季節によって、搾乳量は変わりますが、1頭あたり1日で約30kgの牛乳がしぼられているそうです。牛乳には、成長期に欠かせないカルシウムやたんぱく質が多く含まれているので、しっかり飲みたいですね。

旬のものや地元でとれた食べものは、格別においしく感じますね。

自然、動物、はたらく人たちに感謝して食べましょう。