

# 食育だより 11月

春日部市立牛島小学校

11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」です。地元の食材や郷土食について考え、ふるさとへの愛情を深める月です。また、学校給食における地場産物の活用を重点的に実施するために、第三週を「地場産物強化ウィーク」として定められました。11月の給食にも埼玉の郷土料理やB級グルメをとりいれています。

## 地産地消って何？



地産地消とは「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地域で生産されたものは、地域で消費する」という意味です。生産者へ理解を深め、地域の魅力を高めることも含め安心安全、新鮮でおいしいものが食べられる取り組みです。

### 埼玉の代表的な農産物

小松菜・長ネギ・ほうれん草・ブロッコリー・水菜・きゅうり・里芋・さつまいも・枝豆・チンゲンサイ・梨・いちじく・小麦粉

給食のごはんは、春日部産の米を使用しています。うどんは、地粉うどんと言って100%埼玉県産の小麦を使用しています。ほとんどのパンは、埼玉県産小麦を50%使用しています。



11月の食育の日の献立に、埼玉のB級グルメの料理をお出しします。

### ◆東松山やきとり丼

東松山のやきとりは、鶏肉ではなく豚肉を使います。昭和30年代あまり利用されず捨てられていたかしら肉を長ネギと一緒に串に刺し、やきとり風に調理したのがはじまりだそうです。今では市内に100軒以上のやきとり店があります。たれはみそを使ったもので、にんにくやスパイスなどを加え、店によってオリジナルのたれがあるそうです。

給食では肉を野菜と一緒に炒め、少し辛みのあるみそで味をつけて出します。

## 牛乳を飲もう

気温が低く肌寒い日が多くなりました。11月に入って牛乳の残本数も増えてきました。牛乳には成長期に大切な栄養素がたくさんふくまれています。



骨や歯をじょうぶにするカルシウムをたくさんふくんでいます。カルシウムは筋肉を動かすはたらきもしています。

筋肉をつくるタンパク質もたくさんふくんでいます。



### 身長を伸ばすためや強い筋肉をつくるためには タイミングが大切

人の体は夜、眠った後の数時間と運動をした後の30分以内に、成長ホルモンが出ます。身長を伸ばすなら、夜、寝る前のタイミングで、丈夫な骨と強い筋肉をつくるには、運動した後30分以内に牛乳を飲むことをお勧めします。給食でしっかり牛乳を飲んで、昼休みに運動することでも効果があります。一気に飲むとおなかをこわしてしまうので、ゆっくり飲むようにしましょう。

