



# 食育だより

令和4年度 10月号  
国分南小学校

秋も少しずつ深まり、木の葉も色づき始める季節になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の魚や野菜、きのこ、果物などが一段とおいしさを増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体力づくりをしましょう。

## ○ 10月の食材提供について

霧島市より、二学期から三学期にかけて市内産を中心とした県内産牛肉・豚肉・鶏肉を給食の食材として提供していただいています。10月の食材提供日とメニューは下記のとおりです！

★10月5日(水)【鶏肉とポテトのカレー揚げ】★10月12日(水)【チキンごぼう】

★10月18日(火)【肉じゃが】★10月25日(火)【ビビンバ】

地元産の食材でおいしい給食を作るので楽しみにしててくださいね！

## ○ 地産地消について

地産地消とは、「自分たちの住んでいるところで作ったり、とれた食べ物（農産物や水産物）を、自分で食べるようにしましょう」という考え方です。

地産地消は、生産者と消費者、両方にメリットがあります！

生産者



- 新鮮で栄養価の高い食材を提供できる。
- 消費者の声が聴けるので、ニーズがとらえやすい。



消費者



- 旬をむかえた新鮮な農産物が手に入る。
- 生産者や生産状況が見えやすいため安心して買うことができる。
- 輸送コストが低いので、安くで手に入る。



自然が豊かな霧島市は、昔から農業や畜産業が盛んに行われています。農作物は、米やお茶の他、ごぼう、トマト、にがうり、深ねぎ、その他の季節の野菜、いちごやスイカなどの果物が生産されています。また、畜産物は、黒豚、黒牛、さつま地鶏などが生産されています。

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。健康的で不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてほしいです。

<p>まごわ(は) やさしい!</p> <p>日本の 伝統食材</p>	<p>まめ (豆類)</p>  <p>「畑の肉」とも言われている大豆をはじめ、豆腐や納豆などの加工品もあわせてとりましょう。良質なたんぱく質が豊富に含まれています。</p>	<p>ごま (種実類)</p>  <p>ごまは、無機質(ミネラル)や体によい油、ビタミンEなどが豊富です。アーモンドやくりなども種実類です。</p>	<p>わ(は)かめ (海藻類)</p>  <p>わかめなどの海藻類は、カルシウムなどの無機質(ミネラル)、食物繊維が豊富です。こんぶ、のり、ひじき、もずくなども海藻類です。</p>
<p>やさい (野菜)</p>  <p>野菜には、ビタミン、無機質(ミネラル)、食物繊維など栄養が豊富です。その土地でとれた、旬のものを意識して食べるとさらに良いです。</p>	<p>さかな (魚類・小魚類)</p>  <p>カルシウムが豊富で丸ごと食べられる小魚や、体によい油が多く、ヘルシーなたんぱく質源となる青魚をすすんで食べましょう。</p>	<p>しいたけ (きのこ類)</p>  <p>しいたけを含むきのこ類は、食物繊維が多く、免疫力も高めてくれます。干したものにうま味やビタミンDが豊富です。</p>	<p>いも (いも類)</p>  <p>芋類は、でんぷんなど炭水化物だけでなく、ビタミンCや食物繊維も多いです。やまいもやさいもの芋も水溶性の食物繊維です。</p>

豆類・種実類・海藻類・野菜・きのこ類・魚などの中には、子供たちが苦手な食材もあります。自分の健康やより良い成長のために好き嫌いを減らしていきましょう！

## ○ 献立変更のお知らせです！

10月12日(水)の給食は、【ごぼうナッツ】の予定でしたが、霧島市から鶏肉を提供していただく日となっているので、【チキンごぼう】に変更します。鶏肉とごぼうを油で揚げたれをからめて仕上げます。