

# 11月 給食だより

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

みなさん、食事をする前に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしているでしょうか。食べることは生き物の命をいただき、命を繋いでいくことです。また、食事ができあがるまでには多くの人が関わっています。生き物の命や食事を支える人たちに対して、感謝の気持ちを込めてあいさつをしたいですね。秋は旬の食べ物が多い季節です。味わいながら大切にいただきましょう。



## 季節のおたより

境町の給食では、町の生産者の方からの農作物の寄付や、国や県の事業を活用した安全で美味しい地産地消の給食づくりに力を入れています。今月も茨城を食べようweekには、たくさん境町産食材や茨城県産食材を取り入れています。境町の美味しい食材を味わい、一生懸命つくってくれた生産者の方に感謝をしていただきましょう。

●11月21日に提供する「ごはん」に使用するお米は、境町生産組織運営協議会と茨城県農業機械士協議会境町支部から寄付していただきました。

## 春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話 ～集中力を高めるための食材～

脳の栄養となるDHA、ブドウ糖、ビタミンB群、レシチン、カカオポリフェノールなどをバランス良く摂ることが大切です！



### 脳機能を助ける食材

- 卵・大豆製品
  - 豚肉・緑黄色野菜
- レシチンが脳の情報伝達を担い、脳機能を改善する効果が期待できます。
- 豚肉は疲労回復に役立つビタミンB群を多く含みます。緑黄色野菜は鉄分、ビタミンCを豊富に含みます。鉄分は集中力に重要で、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収が助けられます。

★調理のポイント★ DHAは熱に弱いため、調理する際は焼くよりも蒸す、煮る、または生で摂取することが推奨されます！

### 脳の栄養源となる食材

- 青魚(マグロ、イワシ、サバ)
  - ブドウ糖を含むもの(バナナ、ぶどう糖)
  - ナツツ類(くるみ、アーモンド)
  - チョコレート
- 脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給すると、集中力UPにつながります。
- 脳の発達や活性化に役立つa-リノレン酸を含み、集中力や思考力を高めます。
- カカオポリフェノールが脳の神経セルの成長に関わり、学習能力や記憶力を高めるとされています。

## 世界の料理の日 アルゼンチン 11月11日(火)

### 『エンパナーダ,ロクロ』



今月の世界の料理はアルゼンチンです。

アルゼンチンは農業大国で、小麦や大豆、とうもろこしの生産が盛んです。そのため、これらの食材を使った料理が多くあります。今回は「エンパナーダ」と「ロクロ」を紹介します。エンパナーダは、パン生地に野菜の具を包んで焼いたものです。「ロクロ」とは、白いとうもろこしが入っているのが特徴で、肉や豆、野菜を煮込んで作ります。

アルゼンチン料理を味わいましょう。



## 郷土料理の日 茨城県 11月17日(月)

### 『けんちん汁』



今月の郷土料理は、茨城県の「けんちん汁」です。

けんちん汁の発祥には諸説あり、中国の精進料理である巻織が日本語になつたという説と、鎌倉の建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになったという説があります。県内全域でけんちん汁は食べられていますが、北部地域を中心に、「つけけんちん」といってけんちん汁にそばをつけて食べる風習もあります。そば栽培が盛んな茨城県ならではの食べ方ですね。茨城県の味を楽しみましょう。

