



(毎月19日は食育の日)

食育だより

茨城県立鹿島特別支援学校

こんげつ しょういくもくひょう
今月の食育目標

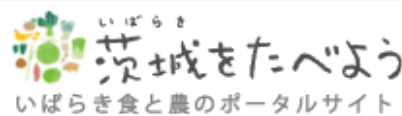
いばらき とくさんぶつ し す きら た
茨城の特産物を知ろう。好き嫌いをしないで食べよう。

11月20日～11月24日は「茨城をたべようウィーク」

○「茨城をたべよう」とは…?

茨城県の新鮮で安全な農林水産物やそれらを使った料理などを県内外に発信し、地産地消の機運を高めるとともに、本県農林水産物の消費拡大や本県のイメージアップにつなげていこうとする取り組みです。

○茨城県は食の大国!



平成28年農業産出額全国第2位(9年連続)

全国1位

全国2位

全国3位



東京都中央卸売市場青果物取扱高14年連続日本一

毎月第3日曜日は

茨城をたべようDay

それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」家族でおいしい県産品をたべよう!

茨城県の農業生産額は全国第2位

ということをみなさんご存知でしょうか?

また、全国的な生産地となっている

農林水産物がたくさんあります。

鹿行地区では、メロンやさつまいも、みずな、ピーマンなどの生産が盛んです。

今月の給食には、茨城県で作られた

たくさんの食べ物が登場します。

うしろの地図を使って、

給食の時間などに探してみましよう!



「茨城をたべよう いばらき食と農のトータルサポート」HP <<https://www.ibaraki-shokusai.net/>>

お知らせ

11月20日(月)は、茨城県全校一斉「いばらき美味しお給食」を提供します。

茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおDay」と定めています。

減塩というと、味が薄くて美味しくないというイメージを持つ方が多いか
と思います。本県では、減塩であっても料理は美味しくできるということを
県民の皆様にも広く知って頂き、日頃から減塩に取り組んで頂けるよう

40(しお)を半分に減らした20日を減塩の日

「いばらき美味しお(おいしお)Day」として決めました。

○11月20日(月) 提供 献立○

麦ご飯 牛乳 レモンしょうが炒め おかかマヨ和え まごわやさしい汁

(ポイント)

薄味でもおいしく食べられるようにレモンの酸味や

かつお節・ごまをプラスして、料理のコクを深めています。

味噌汁には健康的な食事に取り入れたい

「まごわやさしい」食材を使用しています。

「まごわやさしい」とは… 『まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも』の
生活習慣病予防によいとされる食材の頭文字をとったものです。



保健・食生活に関するアンケート

へのご協力をお願いします

今年度2回目の『保健・食生活に関するアンケート』を実施
させていただきます。

任意の調査となっておりますが、本校の保健指導、食育指導
に活用できるよう、より多くの回答を頂けると幸いです。

Googleformsでのアンケートとなっています。配信した楽メ
のURLや右下のQRコードからご回答頂けます。また、紙面での
回答も受け付けています。どちらか一方の方法でご協力頂けれ
ば幸いです。

紙面での回答をご希望の方は、連絡帳等で栄養教諭または
養護教諭までご連絡ください。



<https://forms.gle/L1bksZag472GNCC86>

Zag472GNCC86

(こちらからも回答頂けます)

10月20・23・25日に小学部・中学部・高等部1年生の保護者の方を
対象とした「給食体験会」を実施しました。ご参加頂いた皆様ありがとご
ざいました。

栄養教諭の講話については「役に立った」「家でも実践してみたい」、
給食については「おいしかった」「家よりも薄味だった」、今後の給食に求
めることについては「安心・安全」という意見を多く頂きました。

次年度の実施にむけて、上記のアンケートにてご意見をお伺いしていま
す。ご協力をお願いします。

ステップ 6 ここがすごいぞ! いばらきの農林水産物マップ



はんれい

						
き	は	せぼ	たまご	おひたし	メロン	たまねぎ
						
きつぷいも	たまごいも	あずき	せんげんきい	きつぽ	せり	レタス
						
はくきい	ピーマン	ちっかせい	おぼろ	とうもろこし	にら	がぼうや
						
おやばや	すいか	にんじん	しんちやく	トマト	きゅうり	きゅうり
						
だいこん	エニシラダト	なす	マッシュルーム	やぶきい	いちご	しいたけ
						
き	くり	ぶどう	りんご	ブルーベリー	おき	肉まん
						
おき	き	肉まん	肉まん	肉まん		
						
しろす	ひきし	たこ	かつお			
						
おやい	わかご	たけのこ				
						
おやい	しじみ	たけのこ				



「**國語**」
「**國語**」



くりおこね



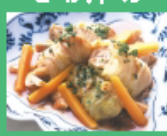
スイーツがテト



ぶた肉と
ピーマンの炒め物



レンコンも侮るな



ロールアップ