



11月

令和6年度
長井市給食共同調理場
文責：佐竹 直子

山々がうっすらと色付いてきました。朝晩はグッと冷え込むのに日中は思いのほか暑くなり、体調を崩しやすい時期で、いろいろな感染症も流行ってきます。温かく栄養満点な食事と、十分な睡眠をとって、病気に負けない体づくりに努めましょう

1日「JA山形おきたま まんぷく給食&つや姫給食」 13日「JA山形おきたま雪若丸給食」です！

ありがたいことに今年も、1日 長井市産つや姫・芋煮の材料（長井市産は米沢牛・さといも・大根・ねぎ）、長井市産りんご、13日 長井市産雪若丸を、JA山形おきたま長井地区農政対策協議会様よりご寄附いただきます。

生産者さんたちが毎日手入れし、愛情込めて作ってくださった農作物です。感謝していただきたいと思います。



給食(食事)ができるまで

11月23日は「勤労感謝の日」で「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」祝日ですが、この日はもともと「新嘗祭^{にいなめさい}」といって五穀豊穡^{ごこくほうじょう}に感謝する日だったともいわれています。

給食も、食材を生産してくれる方、販売し配達してくれる方、給食を作ってくれる方、配送してくれる方、給食の盛り付けをしてくれる方など、たくさんの人のおかげで食べることができます。

それは、お家のごはんも同じですね。

「食べ物のいのち」「食事ができるまで かかわってくださった人々」に感謝の気持ちを込めていつもより丁寧に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを試みませんか。

いただきます！



おいしい「さつまいも」いただきました！

今年も「西根児童センター」のこども達が、JA青年部の皆さんと育てた「さつまいも」をごちそうになりました。こども達が土を掘ると、立派な「さつまいも」がたくさん出て来て、一生懸命引っ張って収穫してくれました。

にしねじどうセンターさんから おいしい「さつまいも」をいただきました

R6 10月24日(木)

ありがとう
ございました！

きょうの「あきの こめこかれー」の「さつまいも」は、にしねじどうせんたーのみなさんがそだててくれた「さつまいも」です。



おおきなおいもが
たくさん
とれました。



あきばれのもと、JAせいねんぶの
みなさんに ごきょうりょくいただき、
がんばって ほってくれました。



29にちの「さつまいもごはん」にも、
にしねじどうせんたーさんの
「さつまいも」がはいります。



新米の季節です！

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

特に今は新米の季節で、ますます ごはんが美味しいですね。

朝ごはんにも、ぜひ お米を食べましょう

