



# 11月食育だより



秋が深まってきました。校庭の木々の葉も少しずつ色づき始め、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で、冬に備えましょう。

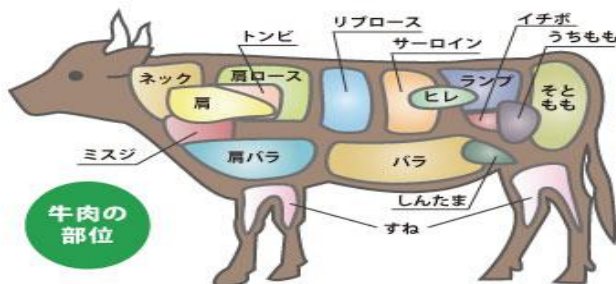
## 学校給食に埼玉県産和牛肉が登場します。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で和牛の消費が落ち込んでいることから、埼玉県産和牛生産農家等への影響を避け、和牛の需要を高めるため、埼玉県が学校給食へ提供してくれることになりました。皆野町の学校給食では11月、12月、1月の3回の給食で使用します。

### 牛肉について

牛肉にはみんなの体を作る「たんぱく質」や「鉄分」がたくさん含まれています。牛肉は、体の部位によって名前が違います。給食で出る牛肉はどの部位かな。

- ★11月は「かた」で「ビーフハヤシ」を作ります。
- ★12月、1月には、リブロース、ランプの使用を予定しています。 お楽しみに♪



	牛	豚	鶏
生まれてから肉になるまで	24ヵ月～30ヵ月	6ヵ月	55日
体重(肉)1kg増やすのに必要な飼料	10～11kg	3.0～3.5kg	2.0～2.3kg
1年間に産む子(卵)の数	0.9頭	20頭 (1年間に2回産む)	225個 (280日間)

### おすすめの料理

カタロース：すき焼き・しゃぶしゃぶ

かた：汁ー・加ー

リブロース：ステーキ・すき焼き

もも：焼肉・煮込み料理

サーロイン：ステーキ・ローストビーフ

ランプ：ステーキ・すき焼・焼肉

1頭の牛（成牛700kg）からとれる牛肉の量は300kgです。皆野町の学校給食で使用すると約5000人分！！約6回の給食が作れます。（1人前約60gとして）

### 食べ物の命をいただいています！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

