



給食だより

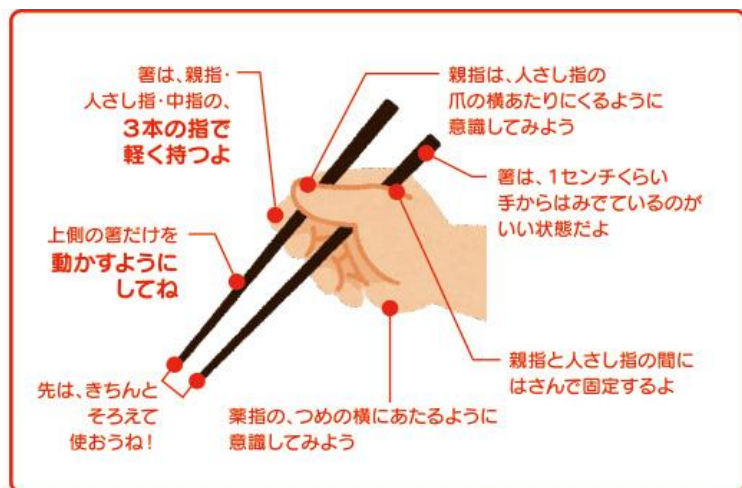
令和元年度
10月号
宮川小学校
おうちの人とよみましょう

朝晩がだいぶ涼しくなりました。昼と夜の気温差が激しく、体調を崩しやすい季節です。旬のものをたくさん食べて、病気に負けない体作りをしていきましょう。

今月の給食目標

なんでも食べて健康な体をつくりましょう
正しくはしを使えるようにしましょう

箸は、つまむ・はさむ・切る・ほぐす・混ぜる・はがす・くるむなどの多彩な機能を持っています。箸を使う手の動きは、脳の働きを活性化するといわれていて、日本人は、箸を使いこなしていることから手先が器用になったといわれています。日本の箸の文化を誇りに持ち、みなさんも箸を使いこなせるようにしましょう。



はし使いがきちんとしていると料理が食べやすいばかりではなく、周りの人たちにも良い印象を与えます。子どものうちに正しいはし使いをしっかりと身につけたいものです。

セレクト給食

給食に楽しみを持つためにセレクトがあります。9月25日には、あらかじめ選んであったデザートを食べました。

ヨーグルト 55名
みかんゼリー 90名
メロンゼリー 84名
でした。みんな心待ちにしていましたね。おいしかったですか？

日本人と米について考えよう

米は、今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっとつづられ続けている食べ物です。

日本人の主食として食生活に欠かせない米について考えてみましょう。

ごはんにはどんな栄養価があるの？



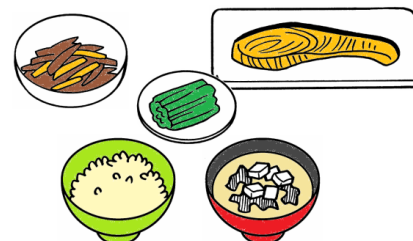
米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。また、玄米や胚芽精米には、精白米にくらべてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

主食としての米



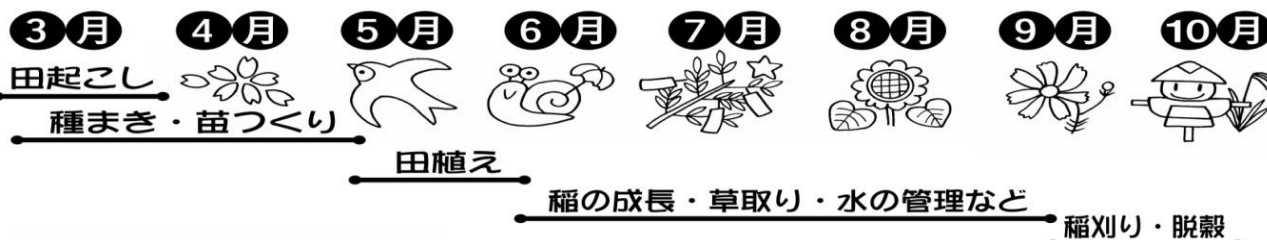
米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米はほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきているといわれています。ここでもう一度主食としての米の素晴らしさについて見直してみる必要があるようです。

日本型食生活を見直してみよう



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活にくらべ栄養バランスもよく、健康的ともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。

米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

