



長子配付

令和7年9月30日

穴水共同調理場

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強やスポーツ、読書など秋はさまざまな活動に打ち込むのにぴったりな季節です。また、新米やさつまいも、くり、りんごなどおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食では、10月から在庫が無くなり次第、新米に切り替わります。昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしていますが、お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

## 主食としてのご飯のよさ



主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

### ●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

### ●腹持ちがよい!



ごはん粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

### ●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

### ●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

## ご飯の量はどのくらい?

給食のご飯の量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。学校では給食当番の子どもたちが盛り付けた後、減らしたり増やしたりして自分に合った量を残さず食べるよう指導しています。

### 小学校

1・2年生



約 115g (米 55g)

3・4年生



約 150g (米 70g)

5・6年生



約 190g (米 90g)

### 中学校



約 210g (米 100g)

盛り付け量の目安