

10月給食だよ!

令和2年10月
萩野台共同調理場



空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べものが旬をむかえます。よく食べ、よく学び、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節になりました!



主食としてのごはんのよさを見直しましょう

おいしいお米がでまわり、お米もいまが旬ですね。給食のお米は11月から新米に変わります。もう少し待っていてくださいね。新米はつやつやして甘みがあり、とてもおいしいです。

お米にはどんな栄養素があるの?

米には、脳やからだを動かすためのエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。そのほか、たんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。



主食としてのお米

米は、日本人の主食として欠かせない食べものです。米はほぼ100%の自給率を保っています。日本の食文化を大切にしたいですね。



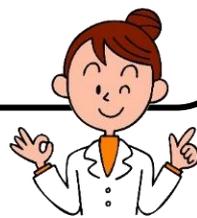
日本型の食生活を見直してみよう! ~ごはんをしっかり食べましょう~

ごはんを中心として主菜(魚や肉など)、副菜(野菜、芋、海藻など)汁物(みそ汁など)を組み合わせた日本型食生活は、たんぱく質や脂質のとりすぎを防ぎ、バランスのよい健康的な食事です。

おかず中心にならないように、ごはんをしっかり食べましょう。



学校給食では... これだけの量のごはんをだしています。



1人当たりの
基準量



低学年
140g



中学年
160g



高学年
180g

個人差はありますが、これが各学年の1食分に必要ながはんの量です。お家では、どれくらい食べているでしょうか?

白いごはんとおかずを交互に食べ、口の中で合わせる食べ方は、ごはんをおいしく食べることができ、また栄養のバランスを良くすることもできます。



主食のある朝食は

脳の働きをよくします!

脳は、炭水化物からできるブドウ糖をエネルギーとしています。

