



給食だより

10月号

白山市立白嶺小学校
白山市立白嶺中学校

空が高く澄みわたり、過ごしやすい季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。おいしい新米も出回ります。給食では、10月中に新米に変わります。

主食としてのごはんのよさを見直しましょう

お米には、どんな栄養があるの？

米には、体や脳を動かすためのエネルギーのもととなる炭水化物が豊富です。そのほか、たんぱく質やビタミン、食物せんい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物です。



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。日本の食文化を作ってきた米を大切にしたいですね。

日本型食生活の良さを見直してみよう！

ごはんを中心として、主菜（肉、魚、卵などのおかず）、副菜（野菜、芋、海そうなどのおかず）、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肪のとりすぎを防ぎ、栄養バランスの良い健康的な食事です。おかず中心の食事にならないよう、ごはんをしっかり食べましょう。



楽しみながら家庭でも食品ロス削減



10月は食品ロス削減月間です。直接関係なさそうだけど、実は食品ロス削減に大きくつながる行動があります。ぜひ実践してみてください。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。その時期にしか食べられないものもあり、食から季節を感じ、貴重な食材を大切に味わいましょう。



家族と一緒に 料理をする



料理を作ってみると食べ物への見方が変わります。材料や味つけ、量の加減も自由になるので楽しみがわきます。出来立てを味わうと、よりおいしさも増しますね。ぜひ、親子で料理作りを楽しんでみてください。苦手な食材も食べられるようになるかもしれません。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように事前にチェックしてから買い物に出かけましょう。また、加工食品の消費期限と賞味期限を区別し期限内で食べきましょう。買い物をする時は「てまえどり」を心がけ、食べきれそうなものは日付の新しさにこだわらず購入しましょう。