



# 給食だより

川北町

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさん出回ります。おいしい旬の食べ物を味わい、栄養バランスのいい食事を心がけて元気に過ごしましょう。



## お米のよさを知ろう



給食の主食は、川北町で栽培されたコシヒカリを炊いています。コシヒカリは日本で一番多く作られているお米で、うま味と粘り、香り、柔らかい食感など、どれも優れており、一年を通しておいしくいただけます。日本でお米が主食になった理由は、日本の気候がお米を育てるのに適していたからだと言われています。お米の自給率は、ほぼ100%で、日本の大切な食料です。

### ごはん食のよいところ

#### どんなおかずとも合わせられる

パンやめん類よりも、ごはんに合うおかずの種類が多いので、組み合わせを楽しめます。



#### 塩分量を減らせる

ごはんはお米に水を加えて炊くだけなので、塩分や添加物は、おかずに入っているだけの量ですみます。



#### 食文化を伝えられる

ごはんを主食にすることで、郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。



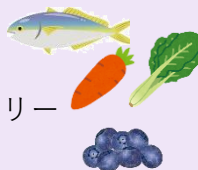
大切なお米を、感謝していただきましょう



## 目によい食事 めめ

10月10日は「目の愛護デー」です。前日9日の給食に、目の働きを助け、目の健康を維持する栄養がとれる食べ物を取り入れました。

- ★ ビタミンB群(目の神経によい)…ふくらぎ、厚揚げ、豆乳、みそ、ごま
- ★ ビタミンA(視力を保つ)…小松菜、にんじん
- ★ アントシアニン(目の疲れを和らげる)…ブルーベリー



「シリシリ」は、沖縄の郷土料理で、「千切り」という意味です。

#### 9日 ふくらぎの色づけ



【目によい献立】



## 図書給食



10月27日から11月9日は読書週間です。学校給食では、絵本に登場するおいしくて楽しそうな料理が献立に登場します。

- ・27日(月) 『きゅうしょくたべにきました』  
シゲリ カツヒコ/作 KADOKAWA
  - ・28日(火) 『たまねぎちゃん あららら!』  
長野 ヒデ子/作・絵 世界文化社
- どんな料理が出るか楽しみにしててくださいね!

