

給食だより



令和元年
11月号

令和元年10月31日

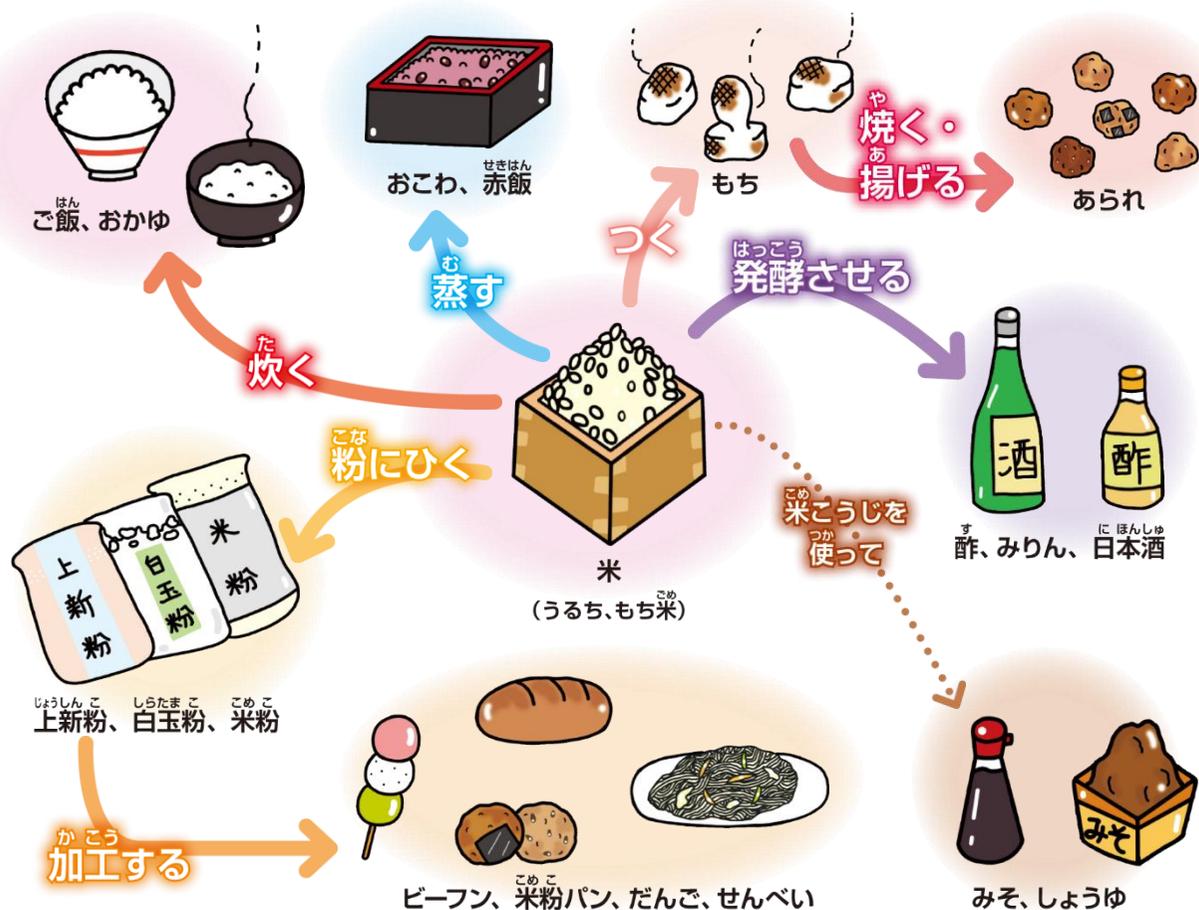
門前共同調理場

1年で一番食べ物がおいしい時期…それは新米が出る今頃だという人が多くいます。

「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。最近、その栄養バランスのよさから、このご飯を中心にした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。

お米の大変身を知ろう!

日本人はお米を使って古くからさまざまな食品を生み出してきました。どのくらいご存じですか。お子さんと一っしょにお米の大変身を探してみましよう。



いい歯でよくかみ、健康に!

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは体の健康にとっても大切なことです。

食べ物の栄養を
しっかりとれる!



唾液がたくさん出て、口の中を
きれいにし、歯を
丈夫にする!



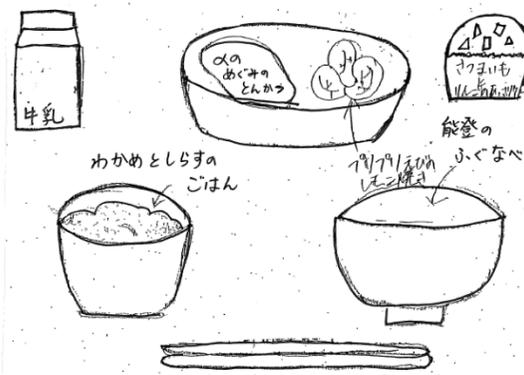
食べすぎを防ぎ、
肥満を予防する!



脳の活動を高め、ストレスを和らげる。
よく味わうことで
心が豊かになる!



11月19日(火)は中学生献立コンクール優良賞に輝いた
門前中学校1年 中田愛悠さんの献立を採用しています。
(食材の都合上、一部内容を変更しています。)



< 献立の特徴 >

自分の好きなものをたくさん使いました。
輪島でとれるものをたくさん使い、たっぷり
栄養を摂れるようにしました。
たんぱく質などを多く含むものを使っています。