

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちの良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。よく食べ、よく学び、よく運動し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。



新米の季節です！



あちこちで稲刈りが行われ、新米の季節になりました。炊きたての新米は香りも味も格別ですね。

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。



給食では準備が整い次第、野々市市でとれた「コシヒカリ」の新米が登場します。楽しみですね！



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に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。



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。



カレーやわかめごはんの日にくらべ、白ごはん+おかずの日は、ごはんが残る傾向があります。おかずを先に食べてしまい、ごはんだけが残ってしまうという食べ方をしていませんか？

ごはんとおかずは、交互に食べるようにしましょう。



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も良くなります。



♡給食時間のひとコマ♡



先生「暑さと水不足でお米がとれなくて、いまお米の価格がすごく高くなってのみんな知ってるかな？買えなくて困っている人もいるのに、給食のごはんは残してもいいのかな」と言うと…



少量ずつ次々におかわりに来て、あっという間にケースに残っていたごはんが空っぽになりました。

子どもたちの食べ物を大事にしようとする気持ちが表れていて、とてもほっこりしました。



児童「ニュースでお米が不足しているって言ってたけど、給食のお米は大丈夫なんですか？」



栄養教諭「給食のお米は去年のうちに今年必要な量を業者さんに伝えてあり、みんなが食べる分を確保してもらっています。量を確保するだけでなく、安全性を確認したり価格を交渉してくれたりしていますよ。」

9月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

9/2 さばのみそ煮…揚げさばから、急な献立変更があった日ですが、みそ煮の余った煮汁までおいしいと、おかわりをしている子がたくさんいました。生姜とねぎがさばの嫌な臭みを消し、食べやすく仕上がっています。

9/10 シャインマスカット入りフルーツカクテル…野々市産のシャインマスカットが入っていました。「シャリシャリおいしかった！」「すごく甘かった！」とマスカットに大喜びの子がたくさんいました。

