

10月 給食だより



令和4年10月

津幡中学校長 小村 隆典

栄養教諭 小鹿山久美

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子どもたちに伝えていきたいですね。

新米が出回る時期です!

ご飯を食べよう!



お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまなければならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても穏やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



給食でも資源を大切に

10月には「リデュース(ごみをなるべく出さない)」「リユース(再び利用する)」「リサイクル(再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取組が進められています。みなさんができることは何でしょうか?

食べ残しを減らす



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛りつけてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域の決まりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうと、油の固まりの原因になります。

3Rに関心をもつ



牛乳パックのリサイクルなどがよく行われています。さらに普段の生活の中でも食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取組などにも積極的に参加してみましょう。