

10月 給食だより



令和5年10月

津幡中学校長 泉 智一

栄養教諭 田路 優希

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬の美味しい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表からも旬の食べ物を探してみてくださいね。

おいしい新米の季節になりました

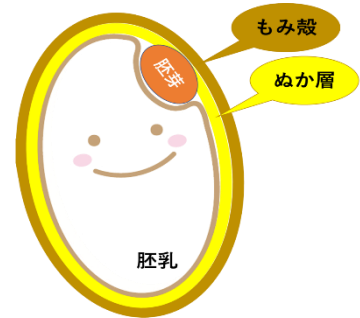


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながらしっかり食べましょう。

知っていますか？米のこと

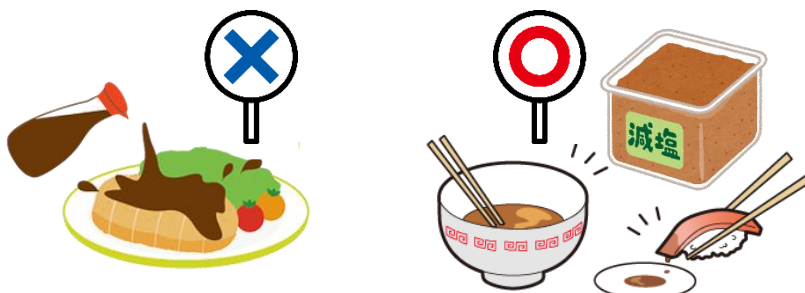
「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が成長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



気をつけたい！塩分のとり過ぎ



塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、麺類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したりする方法があります。外食や加工食品を控えることも工夫の一つです。



食塩の目標量

成人男性・・・7.5g未満

成人女性・・・6.5g未満