

10月号 給食だより



暑かった夏も終わり、爽やかな秋を迎えました。りんごや梨、芋や栗など秋の豊かな食材がたくさん出回っています。旬の食材は栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けず元気いっぱい過ごせるよう体調を整えましょう。

＊ お米を食べましょう

お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えています。お米を中心にした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。

○お米の栄養

お米は、生きるために不可欠なエネルギーの供給源であり、体の構成成分となるたんぱく質を含みます。その他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維を含むお米は、日本人の健康を支えています。



○お米を食べると良いこと

・子どもにとって食べやすい

子どもにとって食べやすさは、摂取できる栄養量に影響を与えます。お米は、炊く時の水分量を変えれば、炊き上がりのご飯の硬さが変わるため、子どもの発達に合わせて調理することができます。



・栄養、味のバランスがとりやすい

和食・洋食・中華、どんな料理にも合う「お米」。毎日、炊いた「ごはん」を中心に、主菜（肉・魚・卵・大豆）と副菜（野菜・芋・海藻）を揃えることで栄養のバランスが整います。



＊ 食育体験～世界の料理～

昨年に引き続き今年度も食育の取り組みとして3、4、5歳を対象に7月より全部で5回、世界の料理を提供しています。国旗を掲示したり、配膳の際トレーに国の言葉や特徴が書かれた紙を敷いたり、より雰囲気を感じられるよう工夫し提供しています。「いつもと違って楽しい」と喜んで食べる姿が見られました。給食を通して食文化の違いを楽しく学んで行ければと思います。次回は今年度最後の世界の料理、イタリアのスパゲティを提供予定です。

○インド

ナン、スープ、キーマカレー、
枝豆とコーンのサラダ



○中国

炒飯、スープ、
餃子、チンジャオロース



○アメリカ

ハンバーガー、スープ、
フライドポテト



○韓国

ビビンバ、スープ、
チャプチェ

