

10月給食だより

●発行日●平成28年10月1日発行
●発行者●守谷市立学校給食センター
TEL(48)0253/FAX(48)5388

おうちの人といっしょによみましょう

すっかり秋らしくなりました。勉強やスポーツなどに忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、じょうぶな体をつくりましょう。また、この時季は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫される季節です。旬の食べ物も取り入れながら、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

日本人と米について考えよう

米は今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっと作り続けられている食べ物です。日本人の主食として生活に欠かせない米について考えてみましょう。



ごはんにはどんな栄養価があるの？



米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富に含まれています。炭水化物は脳を動かす栄養でもあります。



主食としての米



米は、日本人の主食として毎日の食事。米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米は、ほぼ国内で作られ、自給率100を保っています。

にほんがたしよくせいかつ

日本型食生活を見直してみよう



もりやし しゅう かいじょ
守谷市は、週3回以上
べいはんきゅうしよく
米飯給食です。

ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や

大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。こうした食生活は、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。

きゅうしよく
給食で

18日と19日に栗ごはんを実施予定です。

Aブロックの小学校では19日、Bブロックの小学校と中学校では18日に栗ごはんを予定しています。茨城県産の栗を使って炊き込みます。お楽しみに！