

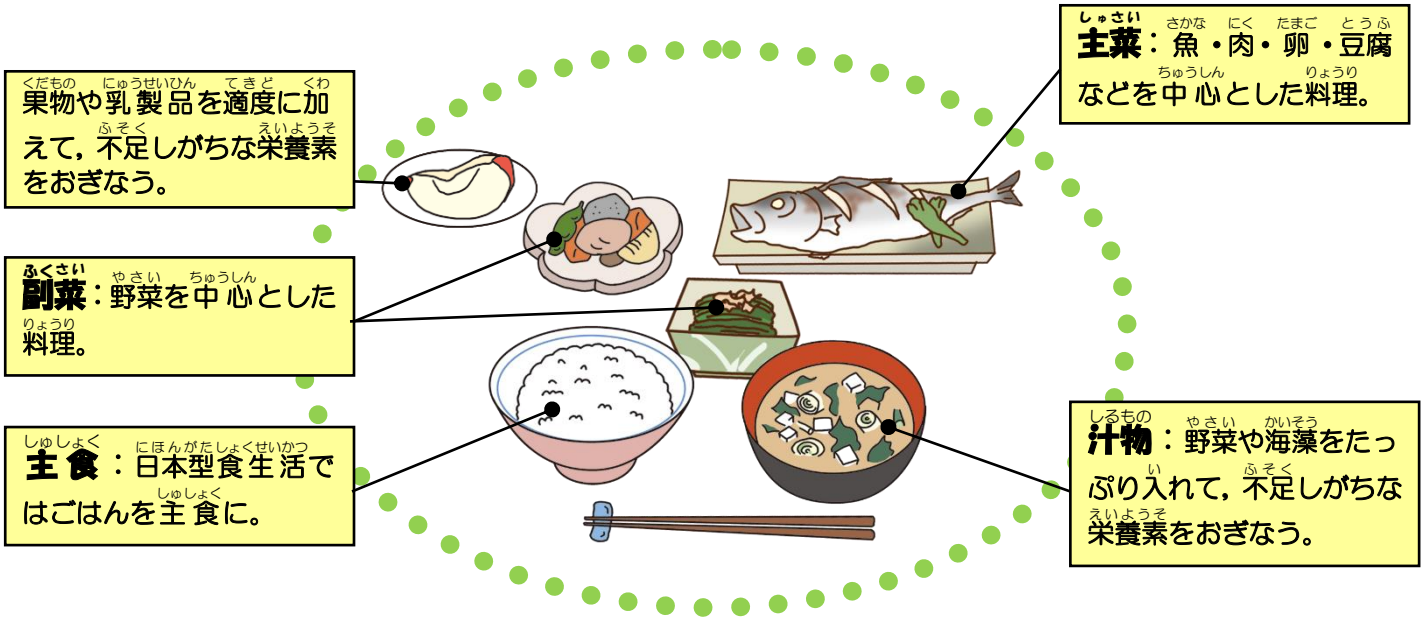
# 10月給食だより

●発行日●令和元年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

朝夕は空気がひんやりとする日が多くなりました。急な気温の変化で体調をくずしてしまう人もいます。食事と休養をしっかりとって、元気に生活しましょう。

## 日本型食生活を見直そう

「日本型食生活」とは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった食事のことです。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした食事内容にあると外国からも評価されています。



## 新米の季節になりました



稲刈りが終わり、新米が出回る季節になりました。給食のお米も新米に切り替わります。お米には、いろいろな品種があります。

給食で使っているのは、守谷市産のコシヒカリです。生産者の方に感謝していただきましょう。

### お米の品種探してみよう！

さ	い	こ	あ	も	た	の	も
ん	と	し	き	け	く	り	ら
ゆ	め	ひ	た	ち	の	う	る
め	ま	か	こ	く	こ	ず	ぱ
ぴ	な	り	ま	が	つ	う	と
り	い	さ	ち	し	と	ば	り
か	ん	た	う	よ	し	や	も
い	き	つ	み	ま	う	す	か

「コシヒカリ」のほかに、4つの品種がかかっているよ！