

# 10月給食だより

●発行日●平成25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

日増しに秋も深まってきました。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できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、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？



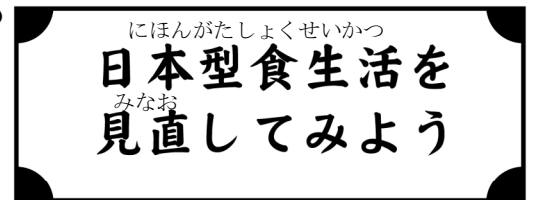
米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。



### 主食としての米



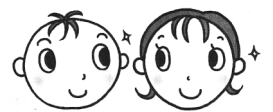
米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米は、ほぼ100%の自給率を保っています。



守谷市は、週3回以上が  
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。

## 10月10日は目の愛護デー



10月10日は、「目の愛護デー」です。疲れた目を回復し、健康に保っていくためにも、子どもうちから、正しい食生活の習慣を身につけておくことが大切です。目の健康、そして体の健康と成長のために、いろいろなものをバランスよく食べましょう。