

# 10月給食だより

●発行日●平成26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して、キンモクセイのよい香りがただよう季節となりました。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



副菜

主菜

ご飯

みそ汁

日本型食生活とは、ご飯を中心に旬の食べ物を使った主菜(おまおかず)、副菜(野菜のおかず)、汁物(みそ汁)をバランスよく組み合わせて食べることです。栄養のバランスがよいので、日本人の平均寿命が長い理由といわれています。

### 日本型食生活にかかせない

#### 米ができるまで



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。

### 10月10日は目の愛護デー

目を健康に保つ代表的な栄養素は、ビタミンAといわれています。給食では、ビタミンAがたくさんあるにんじんやほうれん草、小松菜が出ます。