



給食だより

平成27年度 11月号

西能美学校給食共同調理場

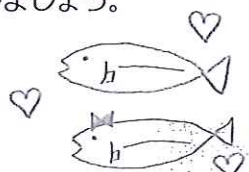
私たちは「動物」や「植物」の命をいただいて自分の命を育てています。
 命をいただいていることへの感謝、心をこめて作ってくださる人への感謝、
 毎日いただけることへの感謝の気持ちを忘れず、心をこめて「いただきます」
 「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

11月のたべもの

<p>こめ</p> <p>新米の季節ですね! 給食も10月半ばから新米 です。広島県産100%!! 7やっつでおいしいですよ!</p> 	<p>さけ</p> <p>秋から冬にかけて体に脂を ためこむので、おいしい なりね、栄養もたっぷり!!</p> 
---	---

★ひとくちだよりから★ ~10月分~

- 10/1 (木) いりどうぶとごはんをいっしょに食べるとおいしいし、みそしるのかぼちゃがおいしかったです。これからもおいしいきゅうしょくをだしてください。【鹿川小3年】
- 10/5 (月) 白菜が風邪を予防してくれるなんてびっくりです! しっかり食べたいと思います。きゅうしょくセンターの人たちも、かぜをひかないようにきをつけて!! 【大古小6年】
- 10/6 (火) 今年は新しいすいはん器を買ったので、新米を食べるのが楽しみです! 【能美中1-2】
- 10/7 (水) 秋に食べる柿はおいしいですね 【能美中2-1】 旬のものは本当においしいですね。...
- 10/8 (木) オレンジいろのいもがさいしょにんじんかと思っただけ、いもとしてびっくりしました。【三高小4年】「おせといち」というさつまいもでした! 土産のいもづくり研究会の方々が育ててくださっています。...
- 10/9 (金) 秋映は完熟すると、皮が黒っぽくなるなんて、めずらしいなと思いました。【鹿川小6年】
- 10/22 (木) ・まんさい! ひろしまごはん美味しいです。普通の給食にもちよくちよくだしてください。【三高小2-A】



ごはんについて考えてみよう

お米は、古くから日本人の「主食」となっている重要な食糧です。新米もいよいよ登場! おいしいごはんをかしこく食べて、正しい食生活を身につけましょう。

○ お米の成分と働き

お米にはたんぱく質、脂質、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、食物繊維、そして炭水化物と、小さな粒にこんなにも多くの栄養素が詰まっています。また、ごはんは、パンやめん類など他のでんぷん食品に比べ、粒で食べるため、体に脂肪をためるホルモンの分泌もおだやかです。

○ ごはんは、どんなおかずにもよく合います

ごはんは、いろいろなおかずと交互に食べて、味をととのえる「口中調味」のできる食べ物です。和・洋・中、どんなおかずともなかよしです。



○ ごはん食は食体験を豊かにします

ごはんとともに、脂っこいものからあっさりしたものまで幅広く食べた経験がやがて成人になってからのメニュー選びに生きてきます。たとえば、脂肪の多い食事や少ない食事など、体の要求に合ったバランスのよい食事を、自然と選べるようになっていくのです。ごはんをまとめ役とした食生活は、一生をとおして合理的な食べ方をする土台を作ってくれるのです。