

10月給食たより

平成28年



お米を食べよう!

新米の季節です。米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきました。しかし最近、パンを食べる機会が増えたり、おかずの量が多くなっていたりと、米を食べる量が年々減少しています。これを機会に米について見直し、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。

米(ご飯)の
良いところ

- 和洋中のどんなおかずとも合う。
- 粒のため、自然とよく噛むことができる。
- ゆっくり消化され、腹持ちが良い。



猪名川町では毎月17日を猪名川町の「いな(17)」と稲作の「いな(17)」そして町のマスコットキャラクターいなぼうの「いな(17)」にちなんで「いなの日」としています。「いなの日」に家族みんなでおいしいご飯(米)を朝・昼・夕の三食とも食べることをすすめ、「いなの日」をきっかけとした食育を推進しています。

「食欲の秋」到来!

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…いろいろな秋を楽しみましょう。

秋は新米をはじめ、多くの作物が収穫される実りの季節です。さつまいもや栗、柿、りんごといった作物、サンマやサバなど、たくさんの食べものが旬を迎え、おいしいものがたくさんあります。恵みに感謝して、おいしくいただきます。



10月10日は「目の愛護デー」

「10・10」を横に倒すと「1010」のように、目とまゆの形に見えることから「目の愛護デー」という記念日が制定されました。目の健康には、バランスの良い食事が大切です。また、目に良い働きをする栄養成分にはビタミンAや色素のアントシアニンがあり、さまざまな食べものに含まれています。

目に良い食べもの

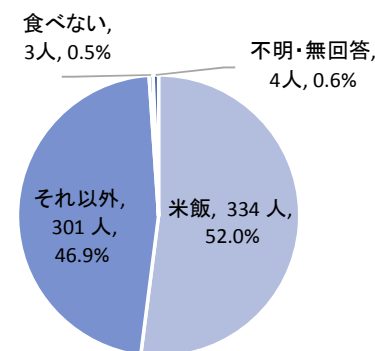


10月7日は、「目の愛護デー」にちなんで給食です。ブルーベリーゼリーをはじめ、チーズ、にんじん、かぼちゃが給食に入っています。また、油と一緒にビタミンAを摂ると吸収がよくなることから、人気献立である鶏の唐揚げをつけました。7日は、目の健康を意識しながら食べてくださいね。

バランスの良い食事を
基本に、目の健康に役立つ
食べものを取り入れよう!



朝食は、何を食えることが多いですか?



平成27年度生活習慣・食生活アンケートより
(対象:猪名川町内の現小学校5年生と中学校3年生)

三角食べをしませんか?

給食を食べるとき、おかずだけを先に食べたりしていませんか? ご飯、おかず、汁物の順で一口ずつ食べていくことを「三角食べ」と言います。この食べ方は、口の中で料理を混ぜ合わせ、味の濃さを調節することができます。これを「口中調味」と呼び、日本独自の食べ方です。和食は無形文化遺産にも登録されました。文化を大切に食べていきたいですね。