

10月給食たより



平成29年

10月は「ひょうご食育月間」

兵庫県では毎年10月を「ひょうご食育月間」としています。秋は、さつまいもや栗、柿、きのこなどいろいろな食べ物が実りの季節を迎えます。食べ物を通じて実りの季節を感じ、農作物の恩恵に感謝して、みんなで食育活動に取り組みしましょう。

家庭での「食育」実践度チェック！

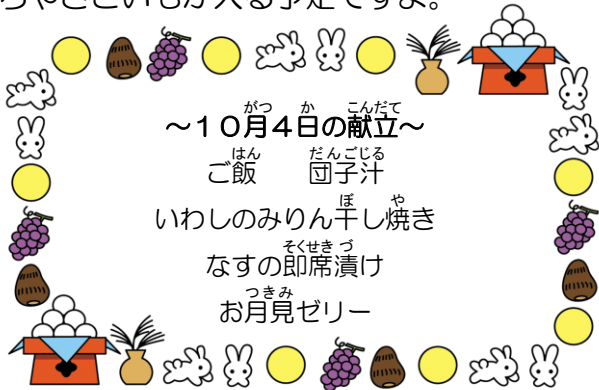
<input type="checkbox"/> 毎日、朝食を食べていますか？	<input type="checkbox"/> 家族みんなで食卓を囲んでいますか？	<input type="checkbox"/> 行事食や郷土料理を取り入れていますか？	<input type="checkbox"/> 食品表示や産地を意識して食品を選んでいますか？	<input type="checkbox"/> 食材を無駄なく使い、残さず食べていますか？
---	--	--	--	--

ご家庭でも食と健康を意識して、身近なことから「食育」に取り組んでみてください。

10月4日は十五夜です！

昔から、秋は月がきれいに見える季節といわれ、十五夜にお月見の行事が行われてきました。十五夜は別名「芋名月」ともいい、お月見団子やさといもをお供えします。その他にもすすきや秋のくだものなどを飾ってお祝いします。

この日の給食は、お月見にちなんだ献立になっています。団子汁には、丸い白玉もちやさといもが入る予定です。



～10月4日の献立～
ご飯 団子汁
いわしのみりん干し焼き
なすの即席漬
お月見ゼリー

お月様に見立てて、丸いお月見団子をお供えするよ。



よくかんで、味わって食べましょう！

秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？

そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚 色・形・大きさ

耳=聴覚 かんたときの音

鼻=嗅覚 におい・風味

舌=味覚 甘味・酸味・苦味・塩味・うま味 (5つの基本味)

歯や舌=触覚 温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しづみ



新米の季節になりました！



毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米はふつうのお米より水分を多く含み、香りがよく粘り強いのが特徴です。

毎月17日は「いなの日」です。お米作りが盛んな猪名川町では、「ごはん」を中心に食育の取り組みを進めています。

いなのは、いながわちょう「猪名川町」「稲作」「いなぼう」の「いな」を数字の「17」に語呂を合わせて名づけられたんだよ。

新米がおいしいこの季節、ぜひご家庭でもいなのは、朝昼夜の三食、ごはん（お米）をいただきます。

