

がつ きゅうしよく  
**11月給食たより**

平成30年

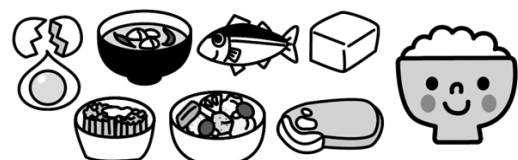


和食の日は、「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。

給食でも、ご飯を主食とした和食を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

**和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！**

★栄養バランスが整いやすい

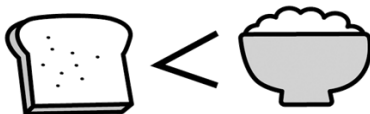


いろいろな食材や味付けの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。

**お茶わん1杯 (150g) 当たり**

- ・エネルギー 252kcal
- ・炭水化物 55.7g
- ・たんぱく質 3.8g
- ・脂質 0.5g
- ・カルシウム 5mg
- ・鉄 0.2mg

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、腹持ちがよく、おなかがすきにくなります。

**ようこそ！給食センターへ**

10月22日に六瀬幼稚園の園児たちが、23日には楊津小学校の1年生と保護者が給食センターへ見学に来られました。初めて見る機械や道具、たくさんの材料に子どもたちは驚いていました。



調理員さんの服を着てポーズ！



運転手さん、行ってらっしゃーい！



お箸を使って豆つかみ！



**大豆食品が大集合！**

大豆は長い間保存できるので、さまざまな食べ物に加工されて、食べられています。そこで、大豆がどのような食べ物に変身するのか考えてみましょう。給食でもたくさん登場しています。献立表で探してみよう！

