

10月 食育だより

2023年

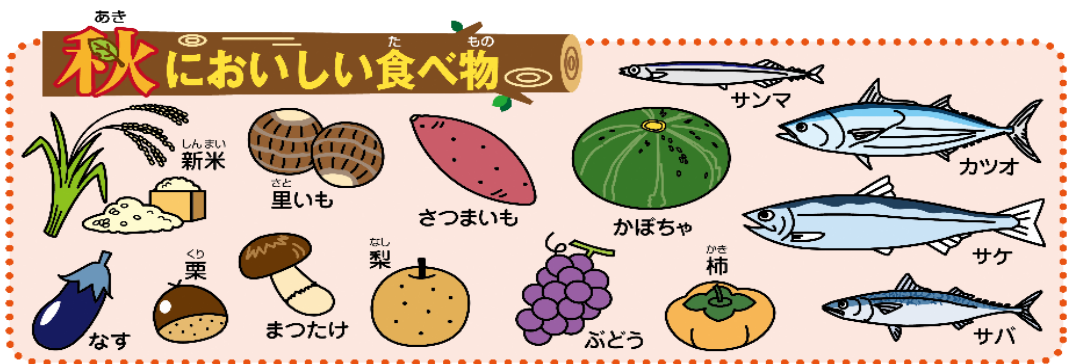


実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

また、サンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の实りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



トライやるウィーク 清陵中学校2年生

9月11日～15日の5日間、トライやるウィークで給食センターに清陵中学校の生徒がきてくれました。

給食がどのように作られ、学校へ届けられているのか、実際に調理や配送をしながら学んだ5日間でした。

また、松尾台小学校1年生とのリモート給食センター見学に参加し、児童へ自分たちの思いを伝えることができました。

学校へ帰っても、給食のときはこの5日間の経験を思い出してくれると嬉しいです。



大きな鍋を混ぜました!

午後からは洗浄作業!
フタもきれいに洗います。

たまごを機械で混ぜています。

おいしくするのはあなた!



ごはんの食べ方

「白いごはん=味が無い=食べづらい」と思っていないですか?
どんなおかずとも合うごはらは、食べ方次第でおいしさが全然違ってきます。おかずと交互に食べることで、おいしく食べることができますよ。



ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく



粒のまま食べるごはらは、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれているため、消化・吸収がゆっくり進みます。



じつは太りにくい



油や砂糖を使わず、水だけを使って炊くごはらは、量の割にエネルギーは低いです。



どんな料理にもよく合う

いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



身近なSDGsを意識してみませんか?

給食時間にできるSDGsの取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、調整する。



給食から、バランスのよい食事について学ぶ。



食器を大切に使う。



食べられる人は、なるべく残さず食べる。

