

食育だより



9月

夏の暑さがすぎ、過ごしやすい季節となりました。子どもたちは、勉強やスポーツ、読書に忙しい季節です。しっかりと食事を取り、丈夫な体をつくりましょう。

また、秋は新米やさんま、さつま芋、栗、ぶどう、柿、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出まわります。旬を感じる食べ物を給食でもたくさんとりいれています。



みなさんは米を食べていますか？

米と日本人の食生活の歴史は古く、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代から稲作がはじまりました。米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。

しかし、年々、1年間に食べる米の量が減ってきています。これは、食の洋風化がすすみ、肉や乳製品、卵などの畜産物や油脂類などの消費が増えてきたことが原因としてあげられています。

ご飯でバランスのよい食事を！

ご飯の主成分は、体や脳のエネルギーとなる炭水化物です。また、良質のたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。

味は、淡白で、いろいろな料理に合います。

ご飯の好きな子に育てたい！

我孫子市の給食では、我孫子産コシヒメを使用して、ご飯食を大切にして、お米が主食の献立を週に平均3、9回以上実施しています。

米は、東葛ふたば農協で1週間に1度精米して、つきたてのお米が、学校に納品されています。

生産者の顔が見え、安全、安心な我孫子産のお米です。和食を中心として、洋食や中華等の献立も充実しています。

また、我孫子産のお米を使用したお赤飯やキノコおこわ、米粉を使用した手作りケーキも給食にとりいれています。



ご飯は、こんなに素晴らしい！

- ① ご飯は粒食なので、腹もちが良く、ダイエットにもなる。また、噛むことにより、脳も活性化する。
- ② 毎日食べても飽きない。和食、洋食、中華料理にも合う。
- ③ 脂肪の摂取を抑えて、生活習慣病の予防になる。食物繊維が豊富。
- ④ 太巻き寿司等、郷土料理の伝承にもつながる。

