

# 給食だより



令和7年10月

流山市立流山北小学校

おうちの人と一緒に読みましょう

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

## お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに、2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。新米の季節になりました。お米の大切さやよさをあらためて見直してみよう。

## 主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多くふくまれている炭水化物(糖質)は、体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には、次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

## 図書室コラボ給食

北小の図書室にある本にちなんだ料理を給食で提供する 図書室コラボ給食。

10月の本は、『ごはんはおいしい』(ぱくきょんみ文・鈴木理策写真/福音館書店)です。

給食は、10月17日に新米を味わう白ごはんが出ます。当日は図書委員会さんが本の紹介もしてくれます。給食では混ぜごはんだったり、麦入りごはんだったりして、じつは白いごはんを食べることは少ないです。白いごはんに合うおかずと組み合わせました。お楽しみに!

## ご飯の量はどのくらい?

給食のごはんの量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。目安はありますが、食べられる量はひとそれぞれ違います。体格や運動量、体質、その日の体調によってもその人に合った適量は異なります。盛りつけたときの目安を写真にしました。給食当番が盛りつける時の参考にもしてください。

ごはん(混ぜごはんのときはもう少し多めです)



汁もの



## 旬の味、サマを食べよう!

体をつくるたんぱく質源!

サンマのたんぱく質のアミノ酸バランスはととてもよく、丈夫な体づくりに役立ちます。

頭がよくなり、血液サラサラ!

代表的な青背の魚で、DHAやEPAなど、人間の体にとってよいはたらきをするn-3系のあぶらを多く含んでいます。

ビタミン類も豊富!

ビタミンD、E、B<sub>12</sub>、ナイアシンを多く含みます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。

じつはメダカと同じ仲間の魚

サンマはダツ目の魚です。じつはメダカもダツ目の魚です。下の受け口が上より長いなど共通の特徴もあります。



秋においしく、刀のように細長いことから、漢字ではよく「秋刀魚」の字が当てられます。旬のサンマは近海でとれ、朝には市場に運ばれるので鮮度バツグン。塩焼きが定番ですが、しょうがに酢や梅干しを少し入れて煮魚にしてもおいしいです。



出典:『食育フォーラム』(健学社)