

EAT 通信 10月

平成24年
(2012年)
和歌山市立有功小学校



新米の季節です

実りの秋、収穫の秋を迎え、今が旬の野菜や果物、魚などが店頭をにぎわせています。

お米も新米の季節を迎えました。炊きたての新米は、香りも味も格別です。

新米は、普通のお米に比べて水分量が多いので、水の量を少なめに炊くとよいといわれています。また、よくかむことで、より一層お米の甘みやうま味を味わうことができます。

給食では、11月に新米が登場する予定になっています。

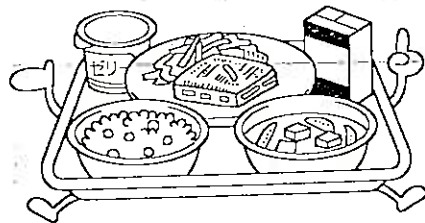
お米の収穫をお祝いして19日(金)<6年生は、12日(金)>に、「おにぎり給食」を実施する予定です。

月目標 「何でも食べて、丈夫な体になろう」

☆ 好き嫌いしないで食べよう。

☆ 献立や食べ物のことを知って

栄養について考えよう。



♪おうちのひとといっしょによみましょう♪

主食の大切さを見直そう!!

ごはん、パン、めん類などの主食は、わたしたちの生命を保つ基本的な食べ物として、昔から食べている大切な食べ物です。

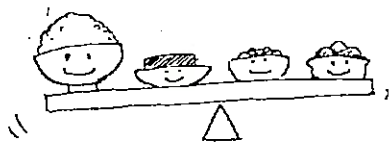
最近は、食材がたくさん増えてきたせいもあり、主食の食べる量も減ってきています。そこで、改めて主食の大切さを見直してみましょう。

1. 主食は、エネルギーの供給源です。

主食は、わたしたちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



2. 栄養のバランスがとれています。



わたしたちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、副食(おかず)を一緒にとることで栄養のバランスが整います。

3. 主食のたんぱくな味が副食(おかず)の

おいしさを引き出します。

主食の「米、パン、めん類」は、味がたんぱくなので

副食(おかず)の味を引き立て、おいしさを高めます。

