

2021年

11月給食だより



山の木々も赤や黄色に色づき、紅葉が見頃の季節になりました。晩秋を迎え、朝晩冷え込む日も多くなり、少しずつ冬が近づいてきているようです。

この時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。新米や旬の野菜を存分に味わい、体もしっかり休め、体調を整えて過ごしましょう。

11月の給食目標

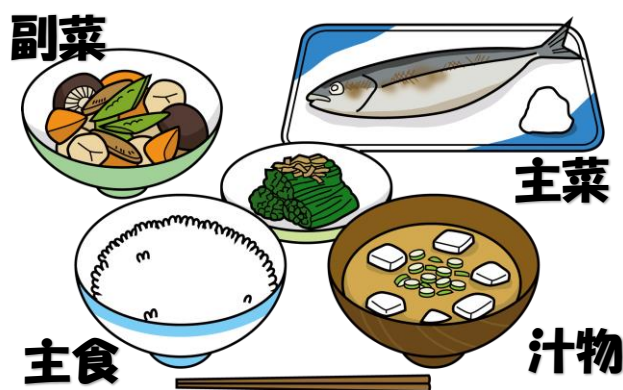
日本型食生活の良さを知ろう



日本型食生活とは？

日本型食生活は、主食のごはんを中心に、旬の食材を使用した、主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。

栄養のバランスがよく、日本人の平均寿命が長い理由のひとつが、この日本型食生活を続けてきたからだといわれています。



日本人と米

米は日本人にとって主食であり、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。しかし、米の消費量は、昭和37年(1962年)をピークに減少傾向にあります。



主食の働き

主食(ごはんやパン、麺)は、私たちが体や動かすためにエネルギーになります。エネルギー切れにならないよう、1日3回の食事で、必ず食べるようにしましょう。



「米」という漢字の成り立ち



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米作りは88回もの手間がかかるといわれています。毎日当たり前にいただいています、農家さんへの感謝の気持ちを忘れずに味わって食べましょう。

コシヒカリの回数の変更について

11月からコシヒカリの回数が、毎月2回から4回になります。

基本が毎週水曜日で、祝日等に当たる場合は、翌日の木曜日に使用します。

