

きゅうしょくだより

10月



川越町学校給食センター

秋風が気持ちのよい季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして実りの秋です。栗やいも、さば、鮭などの旬の食材は、味も良く、栄養価も比較的高いことが多いです。食材の旬を大切に、季節を感じることができる給食にしていきたいと思えます。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を知っていますか

健康的な日本型食生活のために取り入れたい7つの食材があります。この7つの食材の頭文字を並べて、「まごわやさしい」と覚えましょう。

さて、この頭文字は、どの食材をさすのでしょうか？頭文字と絵を、線でむすんでみましょう。

(答えは右下です。)

ま	・		ごま
ご	・		魚
わ	・		いも
や	・		わかめ (海藻類)
さ	・		しいたけ (きのこ類)
し	・		まめ (大豆製品)
い	・		野菜

日本型食生活とは、昭和50年代ごろの食生活のことで、ごはんを主食とし、みそ汁とおかず2品～3品を組み合わせた「一汁三(二)菜」の食事のことをいいます。食材には、地域でとれた魚、大豆製品、野菜や芋などが多く使われていました。

このような食生活は、日本が長寿国である理由のひとつであるとされています。

2013年には「和食：日本人の伝統的な食文化」が「ユネスコ無形文化遺産」に登録されました。

給食でも、「和食」を伝え続けるため、日本型食生活の献立を多く取り入れています。



今月の「みえ地物一番給食の日」は、18日(木)19日(金)です。

今月からお米が今年収穫されたばかりの「新米」になります。ふだんは、三重県産の新米ですが、「みえ地物一番給食の日」には、川越町産を含んだ三重県産の新米コシヒカリを使用します。米作りにたずさわっていただいている方に感謝しながら、味わっていただきましょう。

秋の食べ物を探してみよう

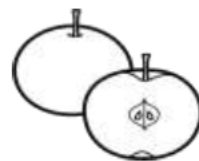


さつまいも



しいたけ

こんだて表からさが探してみよう。



りんご



さんま

- <こたえ>
- まめ
 - ごま
 - わかめ
 - やさい
 - さかな
 - しいたけ
 - いも