



ぱくぱくだより



羽川西小学校給食共同調理場

だんだんと秋が深まってきました。10月は、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体を作りましょう。

栄養バランスのとれた食事を目指そう！

栄養バランスのよい食事をするには・・・

黄



エネルギーのもとになる

穀類・いも類・油脂・砂糖



赤



ちにく 血や肉になる

肉類・魚介類・

たまご だいず だいずせいひん 卵・大豆・大豆製品・

ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品

緑



からだ ちょうし 体の調子をととのえる

やさいるい くだものるい 野菜類・果物類・きのこ類

食べ物は、大きく3つのグループに分けられることを知っていますか？

それぞれのグループには、大切な栄養があります。1回の食事の中で、3つのグループの食べ物がバランスよく入っていることが望ましいです。

給食も栄養バランスに気をつけて献立を立てています。献立表には、給食で使う食べ物を3つの食品のグループ赤、黄、緑それぞれ分けて書いてあるので、確認してみてくださいね。



10月23日～27日は、お米ウィークです

新米が味わえるようになるこの時期に、小山市の小中学校では「お米ウィーク」という取組を行っています。学校給食を通して、地産地消や食生活のあり方、米を中心とする日本型食生活の良さを考える週間です。

日本型食生活とは？

日本型食生活とは、主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。

日本が世界でも長寿国なのは、栄養バランスのよい日本型食生活を続けてきたからだともいわれています。



「ラムサルふゆみずたんぼ米」を味わおう！

今年度も、給食でラムサルふゆみずたんぼ米が登場する予定です。ラムサルふゆみずたんぼ米とは、平成24年7月3日にラムサル条約湿地登録された渡良瀬遊水地周辺の田んぼで、環境にやさしい農法で栽培された安全、安心でおいしいお米です。

☆10月13日、27日の給食で、ラムサルふゆみずたんぼ米を炊く予定です。お楽しみに！