

食育だより 11月

基山町や佐賀県の食べ物について知ろう

給食で使っている基山町の食材は米、アスパラガス、とうもろこし、小松菜、キャベツ、ブロッコリーなどです。佐賀県の食材はたまねぎ、れんこん、大豆、みかんなどです。給食センターでは地元の食材を使って給食を作ろうとがんばっています。基山町の農家の方も「おいしい野菜をたべてほしい」とがんばってくださっています。旬の食べ物は、地域でとれた食べ物が多くあります。基山町や佐賀県のおいしい食材をたべてみましょう。



新米の季節・ご飯を食べよう！



主食をしっかりとりよう

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



ご飯の適量

みなさんの成長に必要なご飯の量を知っていますか。各学校にその日の給食の見本を展示しています。盛り付け方と量を見ることが出来ます。

地産地消を推進

地場産物を食べよう！



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



<p>① 旬の食材を食べよう</p>	<p>② 地元でとれる食材を食べよう</p>
<p>③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう</p>	<p>④ 食べ残しを減らそう</p>

感謝を込めて 残さず食べよう！



ご飯粒を食器に残さず、きれいに食べていますか？
 ご飯粒が食器に残らないようにするには、一口食べるごとに、箸でごはんをまとめながら、食べていきましょう。
 うまくご飯粒をまとめていくには、箸の使い方が大切です。正しい箸の持ち方を身につけるとよいですね。
 米粒一粒に神様がいらっしゃる言い伝えもあります。ひとつぶも残さず、食べてほしいなと思います。

