



# 食育だより 11月号

北栄町学校給食センター



木の葉が色づき、秋も深まってきました。秋は「食欲の秋」と呼ばれるように、おいしい食材もいっぱい。これから寒くなる冬に備えて、栄養たっぷりの食材をしっかりと食べて免疫力をつけましょう。

## お米を食べると、いいこといっぱい!



### ① カがでる

お米には、脳や内臓が働くために必要な「ブドウ糖」がたくさん含まれています。集中力がアップするだけでなく、体の中から体温を上げてくれるので、全身の力を使うスポーツをする際にも、最高のパワーを発揮します。



### ② 腹持ちがいい

パンや麺類と違い、粒のまま食べる「ごはん」は、体内でゆっくりと消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、パンや麺よりお腹がすきにくく感じることで、肥満の防止にもなります。



### ③ よくかんで食べる

粒状のごはんは、パンや麺類などに比べて、自然と噛む回数がアップします。よくかんで食べることで、脳がよく働いたり味覚が発達したりするだけでなく、だ液がたくさん出て虫歯を予防してくれます。



ごはんは炭水化物だから太ると思っている人も多いと思いますが、「炭水化物」=「太る」ではありません。炭水化物の摂取量を少なくすると、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまいます。また、たんぱく質、脂質の割合が多くなり、栄養のバランスもくずれてしまいます。バランスよく食べることが健康な体作りにつながります。



# 「食欲の秋」「読書の秋」のコラボ給食

11/13(月)~17日(金)は「読書週間献立」

読書週間献立として、いろいろな本の中に登場する料理を再現しました。本にはたくさんの料理が登場しますが、今年は以下の本から料理を選出しました。どんな給食になるのかお楽しみに!

### 11月13日(月)

#### フルーツ和え



安全安心なりんごを作るために、一人無農業栽培に取り組んだ木村さんの記録! 実写映画化もされました。

「奇跡のりんご」  
石川拓治・著

### 11月14日(火)

#### ナポリタン



キッズシェフコンテストで「かんそうパスタを使った料理」をがんばって作るぞー!

「スパゲティ大さくせん」  
佐藤まどか・作 林ユミ・絵

ほししいたけのおじいさん・おばあさんとゆかいなきのこたちの物語!

#### きのこたっぷりピリ辛スープ

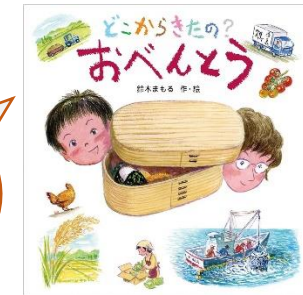


「ほししいたけとほしあたま」  
石川基子・作

### 11月15日(水)

#### あじフライ

いつも食べているおべんとうは、どこでできて、どうやってはこばれてくるのでしょうか・・・



「どこからきたの? おべんとう」  
鈴木まもる・作

### 11月16日(木)

#### ハンバーグ



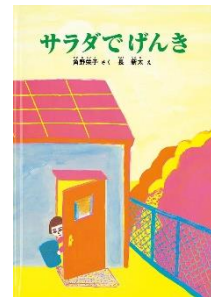
「おこさまランチがにげだした」  
角野栄子・作 佐々木洋子・絵

おこさまランチには、みんなが大好き料理がいっぱい!

### 11月16日(木)

#### りっちゃんサラダ

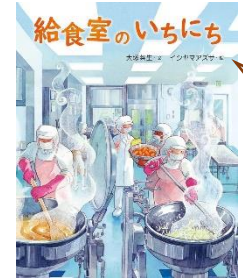
おかあさんが元気になるように、りっちゃんは野菜いっぱいのサラダを作ります!



「サラダでげんき」  
角野英子・作 長新太・絵

### 11月17日(金)

#### カレーライス



学校の給食室では、どんなことが行われているのかな? 栄養士の先生の仕事ものぞけちゃう!

「給食室のいちにち」  
大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵

★北栄町のホームページに給食の写真を毎日掲載しています。是非ご覧ください。



QRコード