給食だより

令和４年
１０月号
北区立田端中学校

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を伝えていきましょう。

ご飯を食べよう

新米が出回る時期になりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

～ご飯のよいところ～

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴は、お米を粒のまま食べることです。
粒なのでたくさんかむ必要があり、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。

じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。同じ重さの食パンと比較すると、ご飯の方が低エネルギーです。

どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

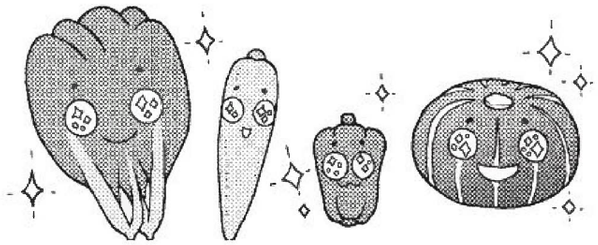
クイズ　新米の季節です。「新米」と表示できるのはいつまでに袋に詰めた米でしょう？

① 収穫された月の翌月まで
② 収穫された年の１２月３１日まで
③ 収穫された次の年の秋頃まで

収穫されたばかりの米を「新米」といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに精白して袋に詰めた米です。

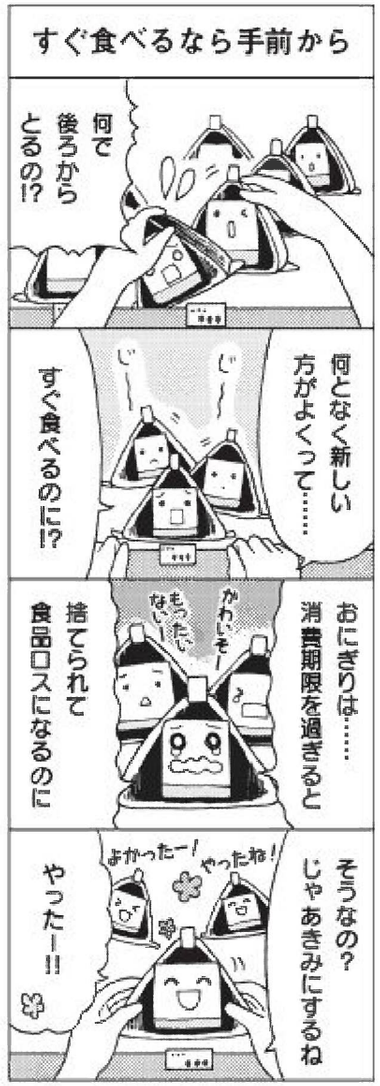
答え　②収穫された年の12月31日まで

10月10日　目の愛護デー



緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要に応じてビタミンＡにかわります。ビタミンＡは目や粘膜の健康を保つ栄養素です。給食には必ず緑黄色野菜が使われているので、しっかり食べて目の健康を保ちましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

１０月１５日は「世界手洗いの日」です。石けんを使った正しい手洗いを世界中に広めるため、国際衛生年の2008年に定められました。

手洗いは、病気の原因となるウイルスや細菌から身を守るために、最もシンプルで効果的な方法です。石けんを使った正しい手洗い習慣をこれからも実践し続けましょう。