

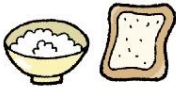
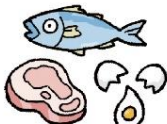


給食だより

令和6年10月1日
常陸太田市学校給食センター

秋がやってきました。秋は「スポーツの秋・読書の秋」といわれ、なにをするにも気持ちの良い季節です。また、暑さも落ち着いて食欲も増し、秋が旬の食材も多いことから、「食欲の秋」ともいいます。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、様々な食材を取り入れ、バランスよく食べることが大切です。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
				
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど

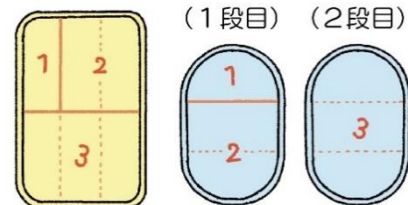
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる
		

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。



栄養バランスのよい 弁当の詰め方

弁当箱の面積を6等分して、主食（ごはん・パンなど）が3、主菜（肉や魚、卵を使ったおかず）が1、副菜（野菜、きのこなどをつかったおかず）が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。



秋はお弁当を作る機会が増える季節です。栄養バランスがよくなるお弁当の作り方を紹介します。

にがて た もの 苦手な食べ物にチャレンジしてみよう！

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

給食を支えてくれる人たちインタビュー

こめのうか
今月は 米農家さん です。



秋は新米の季節です。常陸太田市の給食では、常陸太田市内の米農家さんが丹精込めて育てたコシヒカリを使用しています。また、「米パン」や「ししゃもの米粉揚げ」などの料理に使われている米粉も同じコシヒカリからつくられています。

今月の給食だよりでは、常陸太田市内でおいしい米を作っている米農家さんを紹介しします。

常陸太田市産のおいしいお米を
たくさん食べてください。



稲穂の様子（7月撮影）



大曾根さん

小川さん

農業用ドローン