



給食だより

令和7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。

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝ごはん

一汁一菜

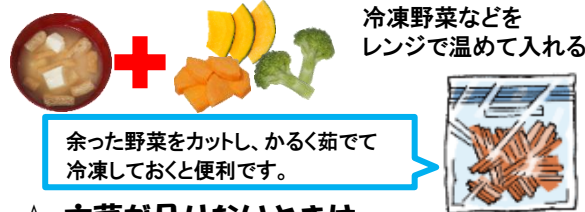
一汁一菜とは、主食のご飯に汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝ごはんでは品数を多くすることは大変です。まずは一汁一菜を参考に、品数が少なくても、汁物に野菜など具をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝ごはんを続けましょう。



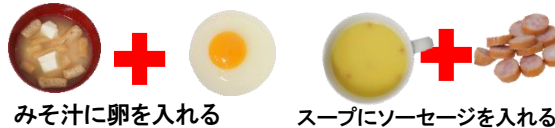
オススメ！

食べるみそ汁&スープ

☆ 野菜が足りないときは...



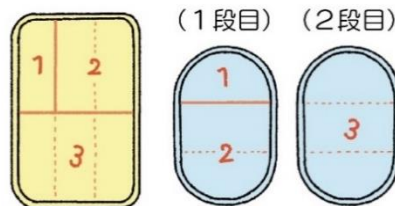
☆ 主菜が足りないときは...



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。



給食を支えてくれる人たちへインタビュー

今月は ごはん屋さん です

秋は新米の季節です。常陸太田市の給食のごはんには、常陸太田市のコシヒカリを使用しています。今月の給食だよりでは、常陸太田市のコシヒカリをおいしく炊き上げ、みなさんの学校に届けてくださっている、ごはん屋さんをご紹介します。

太田・金砂郷地区担当
株式会社 燦食のみなさん



炊きあがったごはんを点検しています。

みなさんの成長のお手伝いをさせていただきうれしいです。がんばって作っているので、たくさん食べてください。

水府・里美地区担当
佐藤製菓 佐藤繁夫さん



ごはんが入った弁当箱にふたをしています。

洗い終わった弁当箱を点検しています。

おいしく食べてください。