



気持ちのよい秋風が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

大切なのは... **栄養バランス**です!

「食べることは、私たちが成長したり、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違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

①主食 ②主菜
③副菜 ④汁物
⑤牛乳・乳製品 ⑥果物

栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば健康になる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。

ちよい足して 野菜をとろう
家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

お米のよさを見直そう

毎年10月から11月にかけて、その年に穫れたお米の「新米」が出回ります。お米は日本人の主食として毎日欠かせない食べ物です。しかし、食生活の変化とともに、日本人がお米を食べる量は年々減ってきています。もう一度主食としてのお米を見直してみましょう。

「八十八の手間ひまをかけて作られる」といわれるほど、お米は農家の方々の大変な作業と努力で作られます。うまく育てると1本の稲穂からおおよそ500粒もお米ができます。(お茶わん1杯で約3000粒です)

「米」という漢字をくずして書くと「八十八」と分けて読むこともできることから、お米を作る手間ひまの数を言ったり、数え年の88歳を「米寿」と呼んだりします。

ひみつ1 お米の栄養
エネルギーのもとになる炭水化物だけでなく、たんぱく質も含まれています。大豆や大豆製品と一緒に食べると、栄養の質がさらに高まります。

ひみつ2 どんなおかずとも相性バッチリ!
お米を炊いたごはんは、和洋中のどんな料理にもよく合います。小麦と違い、粒のまま食べるので、消化吸収がゆっくりで腹持ちもよくなります。

ひみつ3 給食のお米は?
常総市の給食では、常総市産コシヒカリを使用し、週3回米飯給食を実施しています。お米は、JA常総ひかり 精米センターで1週間に1度精米し、つきたてのお米が納品されています。

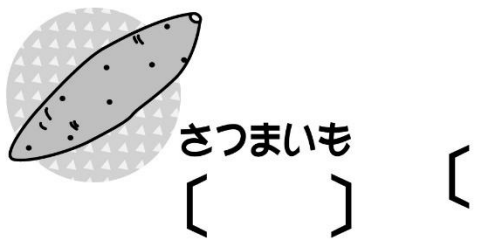
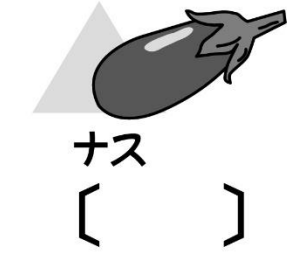
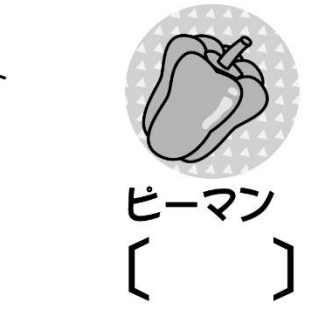
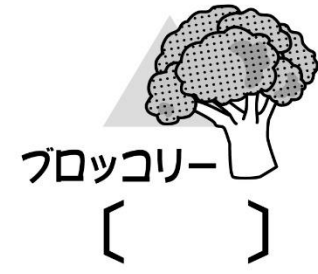
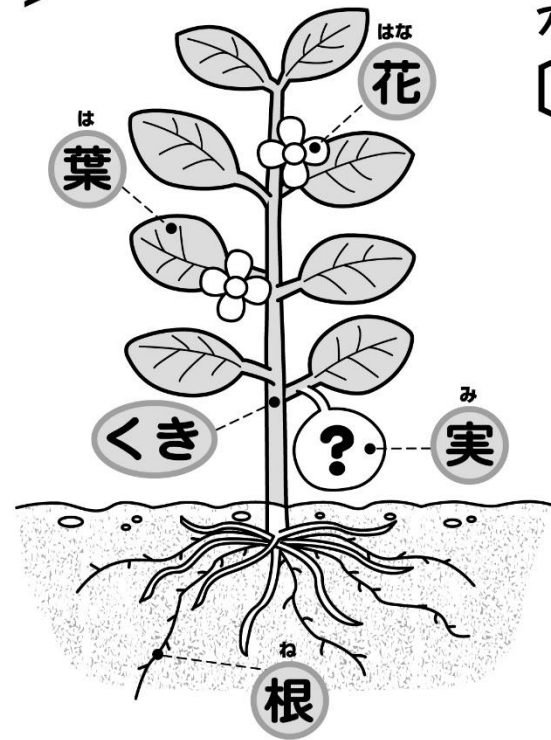
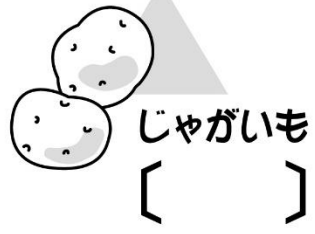
ごはんができるまで
もみ → 玄米 → 胚芽米 → 白米 → 炊く(炊飯) → ご飯

11月は給食の残量調査を行います。特に牛乳は、寒くなると残りが多くなります。どんな食べ物も、好き嫌いしないで一口は食べてみましょう!

☆おたよりの裏面も見てみよう!!

食べているのはどこ?クイズ

わたしがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか知っていますか?
下の絵の野菜は、葉・花・くき・実・根のうち、どの部分なのかを考えて、
に書きましょう。



☆小林先生からの挑戦状!!☆

食べ物に関するクイズを出題します。全問正解を目指して、挑戦してみよう!!



問題

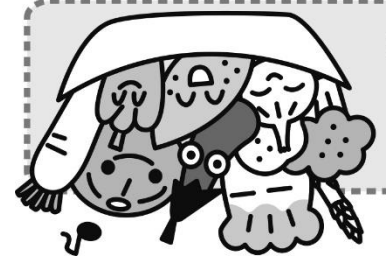
世界でいちばん多く作られている「きのこ」は何でしょうか?

- | | | |
|---------|------|-----|
| 1 | 2 | 3 |
| マッシュルーム | しいたけ | しめじ |

マッシュルームは17世紀にフランスで人工栽培が始まり、今では世界的に作られています。きのこ類は食物繊維だけでなく栄養はなさそうに見えますが、ビタミンB群が多く含まれています。世界のきのこ生産量第1位の国は中国です(香港、台湾を含んでいます)。



答え
世界で一番多く作られている「きのこ」は、マッシュルームです。



答え
大根…根 かぼちゃ…実 グリーンアスパラガス…くき ブロッコリー…花 (つぼみの部分) ピーマン…実 白菜…葉 さつまいも…根 ナス…実 たまねぎ…葉(葉のつけねの部分) じゃがいも…くき(地下のくきの部分)