



給食だより 10月



妙高市立
新井北小学校

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい季節となりました。秋といえば「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、何をすることも良い季節ですね。また「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、秋はおいしい食べものがたくさんあります。好き嫌いせずになんでも食べて、じょうぶな心と体をつくりましょう。



お米のよさを知ろう！

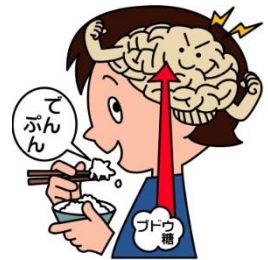


もうすぐ新米のおいしい季節になります。私たちはこれから来る寒い冬に備え、体に栄養分をため込むとします。自然と食欲が出て食べすぎてしまいがちですが、適量をよくかんで味わって食べましょう。

お米の栄養は？

炭水化物（糖質）が豊富です。炭水化物（糖質）は、体内で消化されて主にブドウ糖になり、エネルギー源として使われます。

特に、脳はブドウ糖のみをエネルギー源として使うので、お米の炭水化物（糖質）は脳にとって重要です。



生活習慣病予防

お米の粒をよくかんで食べることで、だ液が多く出ます。これは、虫歯予防・肥満予防・消化吸収アップにつながります。また、昔ながらの「ごはん+魚+野菜+みそ汁」という日本型の食事は、脂肪が少なく生活習慣病を予防する理想的な食事です。



～毎日「お米」食べていますか？～



新潟県を訪れた人が必ず「おいしい！」と言うのが「お米」です。

新潟県産のコシヒカリは、粘りがあり新潟県の自慢のお米です。

給食でも、妙高市で作られたコシヒカリを使っています。

しかし、パンやめんを食べる人がだんだんと増えて、日本人1人当たりが食べるお米の量は、50年前の約半分まで減ってしまいました。

みなさんは、毎日お米を食べていますか？おいしいお米から、たくさんのパワーをいただきましょう！



9月分 妙高市給食食材 放射線物質検査結果

材料名	産地	検査結果
だいこん	北海道	不検出
もやし	三条市	不検出

10月のミヨーコーさん給食



今月のミヨーコーさん給食は、妙高市の姉妹都市・友好都市・友好交流都市にちなんだメニューで、スイスの「ツエルマット」の料理を取り入れています。どんな料理が出てくるか、楽しみにしててください！