

10がっいただきます～す

令和6年度10月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 河内真紀子

今年の夏も猛暑でしたが、一雨ごとに少しずつ秋らしくなってきました。
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。良い気候を味方に様々な事に挑戦するチャンスです。真剣に取り組める元気な心と体でありたいものです。



大切にしたい 主食

今年の夏の終わりは、米どころ山形でも米が品薄で「令和の米騒動」と言われてしまうほどでした。改めてお米のありがたさを痛感したのではないのでしょうか。

日本人にとって、食事のことを「ごはん」というほど、米は、私たちの生命を保つ基本的な食べ物として昔から大事にされてきています。

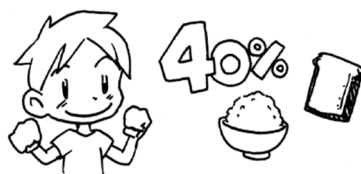
近年、「おかずたっぷり、ごはんちょっぴり」という食事の人が多くなっています。米のありがたさを知った今年、さらにお米の良さを見直してみましょう。



1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は私たちが1日に食べ物からとるエネルギーの約40%を占めています。

主食量が少ないと体調を崩す原因になります。



2. 栄養のバランスがとれやすくなります

主食量が少ないと、エネルギーを補うために、甘い物や脂っこい物を多くとりがちになります。主食としている食べ物は、食べる量が多く、それ自体でたんぱく質やビタミン類を取ることができます。

主食量が少ない食事だと、おかずの量も少なくなり、不足しがちな鉄分の摂取量も低い傾向があると言われています。



3. 主食の淡泊な味がおかずのおいしさを引き出します

主食の米・パン・めんは味がたんぱくなので、おかずのおいしさをひきだしてくれます。

特に米は、和食にも洋食にも中華にも合う万能主食です。



日本食は、諸外国の食事よりも主食量が多いのが特徴です。その食べ方が栄養バランスの良い食事につながり、「長寿国日本」につながっているのです。自分が食べている主食の量を見直してみましょう。



小国小「読書まつり」10月30日～11月11日

今年の読書まつりも、Book Lunchで食べることも楽しみましょう。読書推進委員の嶋貫由佳先生の推薦の本から、様々な食べものや料理が給食に登場します。

どんなお話が給食になるかは当日のお楽しみ！
食べて読んで、おなかも心もいっぱいにしましょう。



おいしい小国産をどうぞ

小国町にも実りの秋がやってきました。

今年は、猛暑と梅雨前の水不足など、米や野菜にはとても厳しい年だったようです。

給食では、できるだけ地場産の食材を子どもたちに食べて知ってもらえるように、生産者の方と調整しながら取り入れてきました。

これからは秋野菜や冬野菜をたくさん届けていただきます。小国の良さを五感を使って感じてみましょう。

ところで、「地産地消」とは・・・？

地産；地元でとれたもの

地消；地元でおいしくいただく ことです。

生まれ育った土地の物をいただくことは健康にもよいと言われています。みなさんは小国の誇れる食べ物や料理をいくつ知っていますか？



食べ物クイズに挑戦！！ 秋編



4つのヒントから今月の給食に出ている小国産の私を推理しよう。

Hint1 私は中国生まれです。3000年前の縄文時代後期には日本にやってきました。

Hint2 私をよく食べるのはアジアの人々。もちろん日本人の食事には欠かせません。

Hint3 私を食べると力が湧いてきます。

ぽかぽか体を温めることもできます。

Hint4 森のくまさん、ななつぼし、青天の霹靂、にこまるなど
楽しい名前の仲間がいっぱい。

山形県では、はえぬき・つやひめ・雪若丸が有名です。

