



入野小学校

平成23年10月

きゅうしよくだより

すっきりと澄んだ空が広がり気持ちのよい季節になりました。スポーツ・読書・行楽、そしておいしい秋本番になりました。給食でも秋らしい食材や献立が感じられます。子どもたちも校外学習や林間学校で自然に触れ、秋を感じることはないでしょうか。

主食の大切さを見直そう

ご飯、パン、めんなどの主食は、私たちの生命をたもつ基本的な食べ物として、昔から私たちが毎日食べている大切な食べ物です。

おかずばかり食べて、主食を「自分だけなら」「少しだけなら」と残す子どももいます。そこであらためて主食の大切さを見直しましょう。

1. 主食はエネルギーの供給源です

主食は、私たちが1日に食べ物からとっているエネルギーの約40パーセントを占めています。



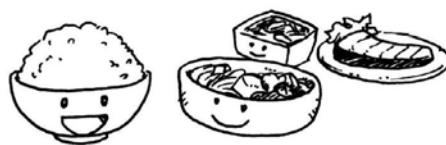
2. 栄養のバランスがとれています

私たちの主食としている食べ物は食べる量が多いので、たんぱく質やビタミン類をたくさんとることができ、主食、おかずを一緒にとることで栄養のバランスが整います。



3. 主食のたんぱくな味がおかずのおいしさを引き出します

主食の、米、パン、めん類は、味がたんぱくなのでおかずのいろいろな味をひきたて、おいしさを高めます。



主食を残すと...

主食からとれるはずの栄養が不足するので、栄養のバランスがくずれ、当然エネルギーも不足します。



主食を残さないようにするには...

元気よく遊んだり、運動をしてからだを動かすようにしましょう。



主食とおかずを かわるがわる食べると...

全部の量が食べられなくて多少残すことになっても、栄養のバランスがくずれません。おかずを1品ずつたいたらげるといことのないようにしましょう。



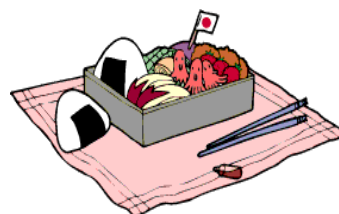
おやつ(間食)の量や時間に注意しましょう。食事のすぐ前に食べないように。

10月 7日（金） ペア給食

10/7（金）は、今年度2回目のペア給食の日です。
前回同様、クラスでお弁当箱に給食をつめて、ペアの学年ごとに給食を食べます。外で食べたり、いつもとは違った場所で給食を食べます。

<こんだて>

持参米飯 牛乳
厚焼き卵
じゃがいものそぼろあえ
ブロッコリー
みかん



<持ち物>

- ◎持参米飯（食べやすいように、おにぎりにしてもよいです）
- ◎空のお弁当箱（たくさんの給食が入るように、大きめのものをお願いします）
- ◎しきもの
- ◎移動の時に給食を入れる袋
- ◎給食セット
- ◎ごみ袋

忘れ物がないように、よろしくお願いします。

おしらせ

10月18日（火）、19日（水）は「やら米か」を使用した米飯給食になります。

やら米かとは . . .

やら米かは、人にも環境にもやさしく、しかもおいしい！ 地域ブランド米です。

- 安心・安全なお米の提供を目指して、化学農薬と化学肥料を半分以下に抑えて、特別栽培により生産しています。
- 生産した特別栽培米のうち、農産物の外観品質が1等で、特に粒が大きいものだけ「やら米」と認定し、販売します。
- 価格は高めですが、冷めてもつやつやでねばりのある、美味しいお米です。