

4  
ありがとうの心で  
いただきます！



## 10月の目標：食べ物大切さを考えよう！

みなさんは、給食を残さず食べていますか？苦手な食べ物や味付けだった、準備に時間がかかって食べる時間が少なかった、太りたくないからなど、様々な理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人の残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

### ～ある日の給食～

ごはん 牛乳  
鶏肉の南部焼き  
切り昆布のサラダ  
いわしのすりみ汁



配膳室に戻ってきた  
ごはんの食べ残し…  
すべてゴミとして  
捨てられてしまいます。

学校全体で約10kgのごはんが残ってしまいました…  
これは豊岡小全員がお寿司を二貫ずつ  
残しているのと同じ量です。この他にも残っています…

## お米のよさを見直そう！

毎年9月頃から、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。

# 米 = 八十八

「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3 給食のお米は？

常総市の給食は、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。

### 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。

### ごはんの食べ方

味がついてないから苦手なんだよな！

白いごはん…

おかずは先に食べちゃうよ

おかずは一緒に食べないの？

ちよつと待つて！おかずは一緒に食べないの？

ダメダメ！

ごはんはどんなおかずとも合うんだよ

あれ？ごはんがいつもよりおいしいかも！

食べ方も大事なの忘れないうでね！

新米の季節です。よく味わっていただきましょう。

ねんせい でまえ きょうしつ おこな  
**10/17 (木) 1年生が出前ミルク教室を行いました!**



10月17日(木)に牛乳普及協会から講師の先生をお招きして、出前ミルク教室を行いました。

まず、牛についての説明や学校給食でほぼ毎日飲んでいる牛乳の栄養についてのお話を伺いました。特に、カルシウムが多く含まれ、骨を丈夫にするためには、子どものころに骨にしっかりカルシウムを貯蓄しておくことが大切だということが分かりました。

そして、生クリームを使ってバターを作りました。容器に入れた生クリームを約5分間振り続けると、無塩バターができあがりました。



牛乳の栄養は?



がんばって振りましょう!



バターができました!



自分で作った  
 バターの味は格別です!



しょくいくしどう ねんせい  
**食育指導 ~5年生~**

ねんかていか  
**5年家庭科**

ちょうりじっしゅう た げんき ほん しる  
**調理実習『食べて元気!ご飯とみそ汁』**



10月11日(金)、18日(金)に5年生が家庭科でご飯とみそ汁の調理実習を行いました。炊飯を担当してくれた児童は、ご飯の様子をよーく観察しながら、焦がさず上手に炊いていました。自分で炊いたご飯とみそ汁はとってもおいしかったようです。



11月は給食の残量調査と給食パクパク週間を行います。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!

○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭(小林)まで

☆TEL: 24-0554☆