

給食だより

10月号

大東市立
四條北小学校

実りの秋です。学校でも、栗や柿が少しですがなりました。秋は旬のおいしい食べ物（さつまいも、里芋、サバ、イワシ、松茸、柿、梨等）が、いっぱいです。旬の味を楽しみましょう。

5年生が稲刈りを体験しました

5年生が10月15日（木）に、大東市谷川の田んぼで農家の方の指導のもと稲刈りをしました。稲刈り体験は、ほとんどの人が初めてで、とても貴重な経験になりました。

5年生が稲刈りをした田んぼや大東市内で作られた米を、12月より給食で使用します。

安全で、おいしい大東米を楽しみにしてください。



3年生が「豆腐」を作りました

3年生は、国語科で「すがたをかえる大豆」を学習して、大豆の変身について詳しく学びました。そこで、実際に手作り豆腐を作ってみました。豆腐は買う物と思っている人が多く、自分で作れるのに驚いた様子でした。

どのクラスも、上手においしい豆腐ができて良かったです。家でも作りたいという人がたくさんいました。



主食の大切さを見直そう

ご飯、パン、麺などの主食は、私たちの生命を保つために、昔から食べられている大切な食べ物です。しかし、最近は主食をあまり食べずに、ダイエットを試みる人がいるようです。これは、早く体重が落ちる効果は見られるようですが、長い目でみると体に負担がかかる危険があります。やっぱり、主食は大切なエネルギー源です。適正量を食べましょう。

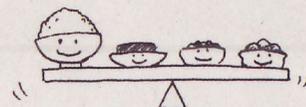
1. 主食はエネルギーの供給源です

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、おかずと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。



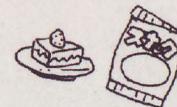
主食を残さないようにするには...

元気に遊んだり、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。