

10月 食育だより

港区立六本木中学校

令和7年9月29日

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

日に日に過ごしやすい気候になりました。秋はお米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



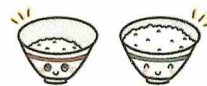
●腹持ちがよい!



●塩分はゼロ!



●量の調整がしやすい!



～給食室より～

9月5日 給食試食会(白飯、レバカツ、切干大根のハリハリ漬け、冬瓜のすまし汁、牛乳)を開催しました。量、味付け、食器や配食について高評価をいただきました。今後とも子どもたちの成長に合わせ、楽しい給食時間となるよう提供していきたいと思えます。また、試食会で給食と夕食の間の適切な間食はどのような物がよいのかご質問をいただきましたので、掲載させていただきます。

☆オススメおやつ(アレルギーや夕食に影響でない範囲で取り入れてみてください)



成長期に不足しがちなたんぱく質やカルシウム、鉄分を意識していただくといいです。

○小魚やナッツ

○牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品(カップヨーグルトを冷凍してアイス代わりに)

○プリン

○豆乳飲料

○果物(生、ドライ)

○焼き芋

○おにぎり

○パンケーキ(多めに作って、冷凍保存し、小分けにしておくと便利です)

○トースト(パンにチーズやちりめんじゃこ、のりをのせて焼く)

