

10月給食だより

令和 7 年 10 月
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

抜けるような青い空、吹き渡る秋風がさわやかな季節になりました。「食欲の秋」といわれるように、おいしいものがたくさん出回る季節です。新米やさんま、さつまいも、柿、りんご等、旬のものを日々の食事に取り入れて、季節を楽しみながら元気に過ごしましょう。

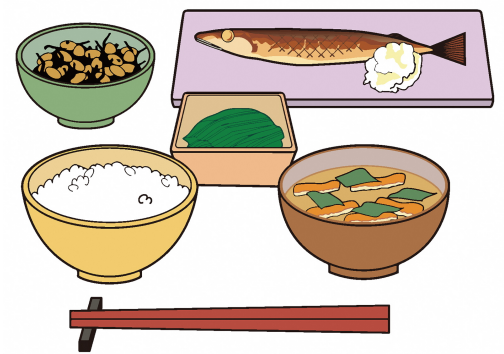


日本人と米について考えよう

米は、今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代まで、ずっとつくられ続けている食べ物です。日本人の主食として、食生活に欠かせない米について、考えてみましょう。

ごはんが中心の日本型食生活

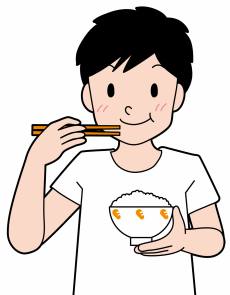
日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活も理由の一つといわれています。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚介類等）、副菜（野菜・果物等）、汁物（大豆製品の味噌汁等）をバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。



ごはんは、大切なエネルギー源！

米には、体を動かすためのエネルギー源として、欠かせない炭水化物が豊富です。

最近、「炭水化物抜きダイエット」という言葉が聞きます。炭水化物を摂り過ぎないように、気を付けることは大事ですが、全く摂らなかったり、極端に減らしてしまったりすることは、体のためによくありません。炭水化物が分解された状態である「ブドウ糖」は、脳の唯一の栄養素であり、全く摂らなければ脳が正常に働かず、集中力の低下につながります。



ごはんを食べても
太らないよ！

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

二塚小学校 創立150周年 記念給食！

10月10日（金）創立150周年記念式典に合わせ、「創立150周年記念給食」を給食委員会の児童が企画しました。1学期に各クラスにアンケートをとり、3種類の主菜、デザートから、1種類ずつメニューを選んでもらいました。当日は、各学年で選んだメニューが登場します。お楽しみに！

～メニュー～

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・セレクト主菜 …とりのからあげ（3、5、6年生、あおぞら学級）、ハンバーグ（2年生）、春巻き（1、4年生）
- ・野菜サラダ
- ・とうふのみそ汁
- ・セレクトデザート…ももタルト（1年生）、ガトーショコラ（2、4年生、あおぞら学級）、シューアイス（3、5、6年生年生）

