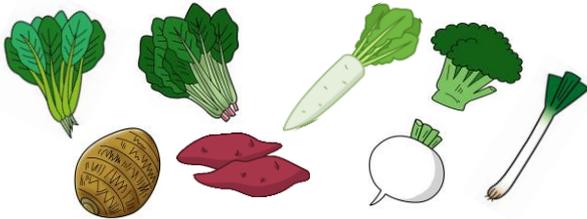


秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。新米、魚、野菜、きのこ、果物などいっそうおいしさを増す時期です。これから朝・夕の冷え込みも厳しくなりますので、冬の訪れに備えて、秋の豊富な食材をバランスよくとり入れた食事で、寒さに負けない体づくりをしましょう。

## 11月は彩の国ふるさと学校給食月間



この月間は、収穫の秋11月に、地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通して、ふるさとへの愛着を深める学校給食を推進することを目的としています。給食で使用のお米は、市内産米を給食で使用します。

## 2・3年生保護者給食試食会を実施しました！

10月5日(水)に2年生保護者19名、6日(木)に3年生保護者13名を対象とした給食試食会を3年ぶりに行いました。児童の給食参観は、事前に収録したビデオ参観で行い、その後、給食試食会と学校給食についての講義を行いました。アンケートでは、「食材をたくさん使っているのがびっくりした。」「引き続き、旬の食材を使った給食や行事食などを提供してほしい。」などの様々なご意見を頂きました。今後も、食育の視点を踏まえ、安心安全で美味しい学校給食を作って参りますので、ご理解ご協力をお願いいたします。



試食の様子



- 10月5日(水) 献立
- ・秋の香りのご飯
  - ・牛乳
  - ・ホキの竜田揚げ
  - ・すまし汁

- 10月6日(木) 献立
- ・麦ご飯・牛乳
  - ・ポークカレー
  - ・小松菜とわかめのサラダ



2・3年生アンケート結果のまとめです。

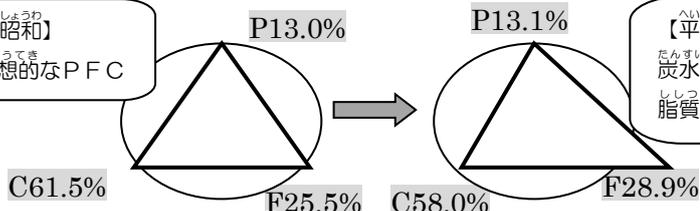
試食された給食についてのアンケート結果			
①味について			
濃い	0人	ちょうどいい	32人
薄い	0人		
②組み合わせについて			
よい	32人	ふつう	0人
悪い	0人		

## ごはんを食べよう！ ～和食のススメ～



私たち日本人の食生活はお米を中心に、魚、豆、野菜などバラエティ豊かな食材が組み合わせられ、栄養のバランスが理想的だといわれています。しかし戦後、食の洋風化が進んだことで、お米を食べる量が減り、肉や卵などの畜産物、油脂類などの消費が増加しており摂取エネルギーのPFC比(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)が崩れていることが指摘されています。

【昭和】理想的なPFC



【平成】炭水化物の摂取量が減り、脂質の摂取割合が増加

「和食」に大切なのは、「五色・五味・五法・五滴・五感」とされています。季節感や見た目の美しさ、もてなしの心、感謝の気持ちなど、全てがバランスよく折り重なり、美しさを演出するのが和食です。世界に誇る和食の文化を見直してみましょう。

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。