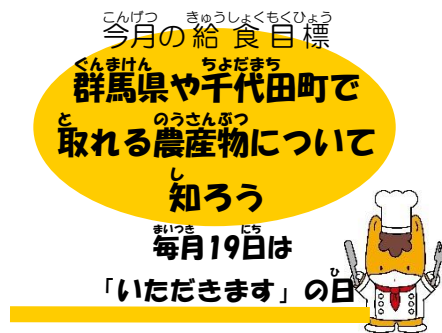
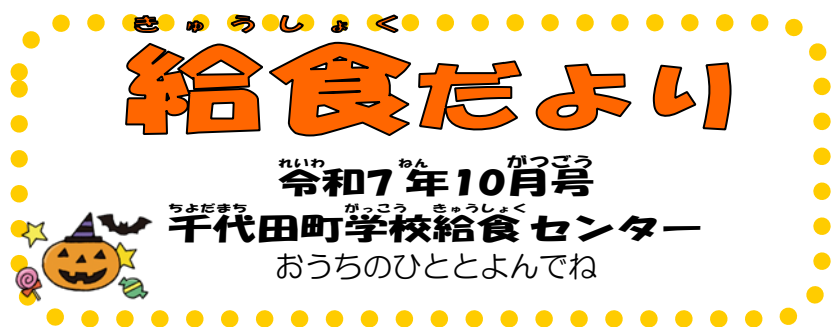




学校給食ぐんまの日！ぐんまの味を楽しもう

10月28日は「群馬県民の日」です。それに伴って、24日の「学校給食ぐんまの日」には群馬県産の食材をたっぷり使った料理を出します。群馬県には豊かな自然があります。それをいかして、いろいろな作物が作られています。中には、日本中でいちばん多く作っているというものもありますよ。群馬県にはすばらしいところがたくさんあります。それを学んで、もっともっと群馬県を好きになりましょう。



10月のセレクトメニューは「若鶏のマリネ」に決まりました！

10月に食べたいピーマンのメニューを教えてくださいました。今回は「若鶏のマリネ」が97.2%、「鶏肉のクリームソースかけ」が2.8%となり、今月は「若鶏のマリネ」を提供することになりました。ピーマンが苦手な人でも食べやすいメニューですので是非チャレンジしてくださいね！



11月は「しいたけを使った料理」にチャレンジしてもらいます。今回は「カレーうどん」と「きのこのスパゲティ」です。**10月5日(日)まで**に教えてください。

9月の食育風景

今月は、東西小学校6年生・中学校3年生を給食時間に訪問させていただきました。

小学校6年生では、朝ごはんの大切さについてお話ししました。朝ごはんは、午前中の授業をしっかりと受けるうえで欠かせないものであることを、朝ごはんを食べた人と食べていない人の体温の違いや成績のグラフをもとにお伝えしました。



【東小学校6A】

中学校3年生では、受験期に集中力をアップさせるために大切なことをお伝えしました。①睡眠をしっかりととり、朝型の生活にする②交感神経と副交感神経を意識する③血糖値をできるだけ一定にする④正しい姿勢の4つについてお話ししました。



【中学校3年1組】

夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりな季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

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、ご飯のほかに、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良さがあります。

●どんな料理にも合う！

和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい！

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ！

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい！

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。