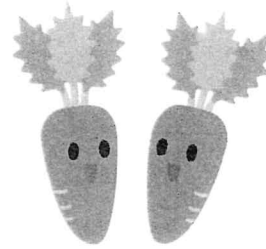


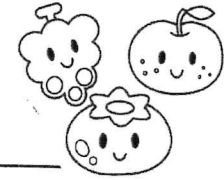
10がっ給食だより



あき
秋は
おいしいものが
いっぱい
あるね

ようやく涼しい風が吹き始めましたね。でも、子どもたちは運動会の練習をがんばって

います。まだまだ暑い日が続くので、水分をしっかりと摂るようにしましょうね。



ごはん
ご飯を食べよう！

秋の
爽やかな秋がやってきました。
食欲の秋、芸術の秋、
読書の秋。どん秋がいろいろ

ごはん ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



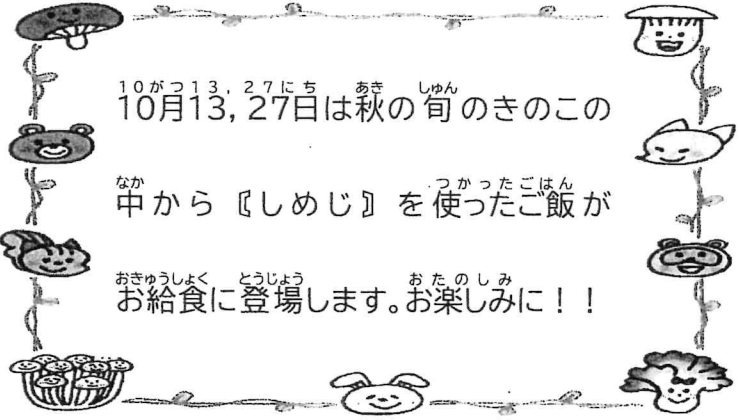
じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところ。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



10がっ13, 27にち
10月13, 27日は秋の旬のきのこの

なか
中から『しめじ』を使ったご飯が

お給食に登場します。お楽しみに！！