



# 給食だより

☆管理栄養士 なかやま☆



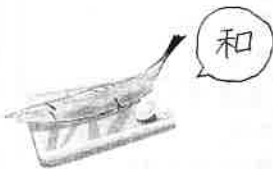
夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じますね。  
朝・晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は  
風邪をひきやすくなります。  
旬のものを取り入れ、バランスよく色々な食材を食べ、  
体調管理に気を付けて、元気に過ごしてほしいと思います！



## ☆新米が美味しい季節になってきました☆

日本人の主食、ごはん。  
ごはんは色々な食品との相性が良いため、  
和・洋・中、どんな料理にも合います。  
また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた  
食事は、自然と栄養のバランスが取りやすい食事  
パターンになります。

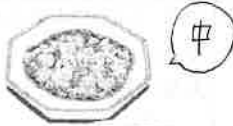
日本では昔から田んぼを耕し、  
稲を育ててきました。稲作は自然  
の力にその実りが大きく左右  
されるため、祖先の霊を  
“田んぼの神様”  
として信仰するようになったのは  
自然の流れと言えますね！



和



洋



中

ごはん粒には  
適度な歯ごたえと  
粘りがあるので、食べ続けても  
飽きがない！そして何にも合う♪



ごはんは味をつけたり、野菜などの具材と  
一緒に炊く楽しみ方もありますね！

\*10月は吹き寄せごはん、きりごはんと

秋の味覚がたっぷり入った

ごはんを提供しました。

レシピも配布していますので

是非♪



お米などの作物は農家の方が長い時間と  
手間をかけて一生懸命作ったものです。  
一粒残さず食べましょう！！



10月28日 親子であそぼう会!

ご参加いただきありがとうございました♡

試食タイムのカレーライスはいかがでしたか?

たくさんおかわりもしていただき、とても嬉しかったです!

これからもみなさんが笑顔になる給食を作っています。よろしくお願ひ致します。

☆給食室一同☆