

給食だより

(毎月19日は食育の日)



2020年
10月号

明石市立花園小学校

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋... みなさんはどのような秋を過ごしていますか？秋には米などの穀物や果物などたくさんの食べ物が旬をむかえるため、「実りの秋」とも言われます。旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。いろんな食べ物をバランスよくとり入れて、秋を楽しんでください。

10月の目標：食べ物の働きを知り、

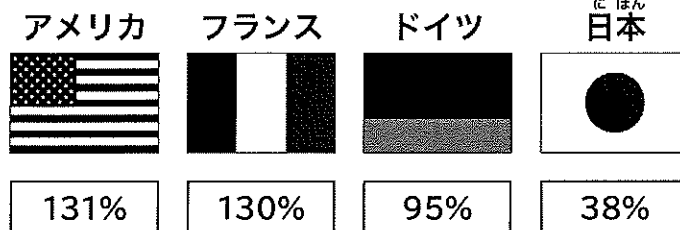
バランスよく食べよう

栄養バランスを考えて食べよう!!

私たちは、食べることで生きるために必要な物（栄養素）を体にとり入れています。食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内での働きがちがいで大きく3つのグループに分けることができます。3つのグループの食べ物が、常に食事の中にかたよりなく入っているように意識することで、栄養バランスをととのえることができます。

おもにエネルギーになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
<p>米、パン、めん類、いも類など</p>	<p>油、バター、マヨネーズなど</p>	<p>魚、肉、卵、豆、豆製品など</p>	<p>牛乳、乳製品、小魚、海そうなど</p>	<p>色のこい野菜、その他の野菜、きのこ類、果物</p>

世界の食料自給率くらべ

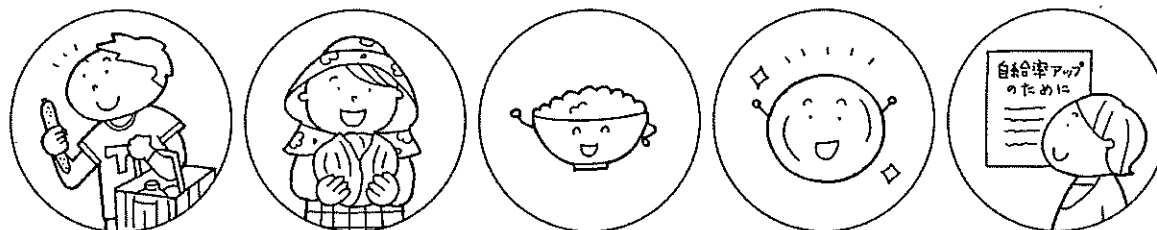


日本の食料自給率(カロリーベース)は、38%です。世界の食料自給率と比べてみると、アメリカは131%、フランスは130%、ドイツは95%で、日本は先進国の中で最も低い水準です。

※日本は2019年度、そのほかの国は2017年度の値。出典：農林水産省「令和元年度食料需給表」

食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぶ
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



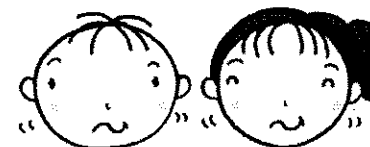
食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

はりまをあじわおう！ 人気メニューは・・・

10月の給食には、わたしたちが住んでいる播磨地域の食べ物や郷土料理を知ってもらえるように「播磨を味わおう！」という献立をとり入れています。『かつめし』『たこのからあげ』『ひめじおでん』『やさいのゆずふうみ』が登場します。

社会の授業で兵庫県について学ぶ4年生に、給食を通してわたしたちが住んでいる地域により興味をもってもらえるように、一番おいしかったメニューを投票してもらいます。さて、どのメニューが1番になるでしょう？みなさんは、どのメニューが好きですか？

やっぱり
たこのからあげ 最高！



ゆずのかおりが
さっぱりしていいね