

夏の暑い日差しが和らぎ、さわやかな風が吹く気持ちの良い季節になりました。スポーツ・行楽・芸術・読書の秋がやってきます。実りの多い秋は、海の幸、山や里の実りが楽しみな季節でもあります。よく食べ、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

新米の季節です！

あちこちで稲刈りが行われ、新米の季節になりました。炊きたての新米は香りも味も格別ですね。

ごはんの栄養

エネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。
そのほかにもたんぱく質やミネラル、ビタミンなどがバランスよく含まれています。

給食では10月上旬から野々市市でとれた「コシヒカリ」の新米が登場します。楽しみですね！



ごはん

どんな料理にも合う！

和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずともよく合います。

ごはんが主食だとバラエティに富んだ献立を考えることができますね！

ごはんは「粒食」

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。そのため腹もちがよく、生活習慣病の予防につながります。

お米は炊くことで、私たちの主食「ごはん」となります。昔から食べられてきた、日本人の食生活に欠かすことのできない食品です。しかし、現代では食の洋風化がすすんだことなどから、お米を食べる機会が少なくなってきました。このままでよいのでしょうか？

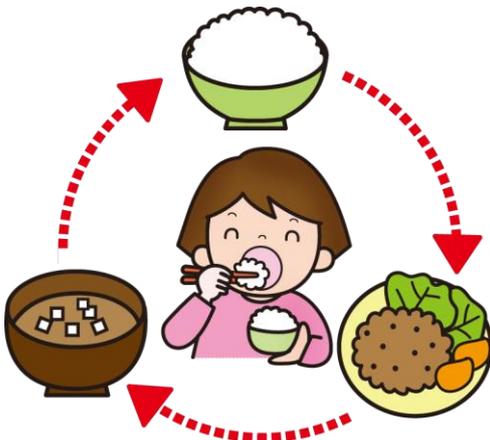
お米のよさを知り、お米をおいしく味わいながら、日本の食文化を大切にしていきましょう。

おかずはおいしい「ごはんのおとも」

ごはんは何の味付けもされていないのに、毎日食べても食べ飽きないのはどうしてでしょうか？

それは、ごはんとおかずを口の中で一緒に味わう食べ方をしているからです。この日本の食文化ともいえる食べ方を「口中調味（こうちゅうちょうみ）」と言います。

ごはんとおかずを交互に食べていますか？
おかずと一緒にたべると、ごはんが進み、のこさずしっかり食べることができますよ！



ふだんの食事から、口中調味の食べ方を意識できるといいですね！