

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。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、新米が出回る季節になりました。お米が一番おいしい時期です。今一度、お米のよさを見直しましょう。



栄養たっぷり！

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。

噛む回数が多い！

パンやうどんよりも噛む回数が多いため、脳やあごの発育の手助けとなります。

様々な料理に合う！

和食はもちろん、洋食・中華料理など、どのような料理ともよく合います。

調理が簡単！

パンには砂糖や油が含まれますが、ごはんはお米と水だけ。調理が簡単で手軽に食べることができます。

腹もちが良い！

「粒食」であるごはんは、消化吸収がゆるやかなため、腹もちが良いです。



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！



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。

秋の味覚を楽しもう！



秋には、さつまいもや栗、きのこ、さんまなどたくさんの食べ物が旬を迎えます。そして秋といえば、スポーツの秋・読書の秋です。活動量が増え、食欲が増して心身ともに成長する時期です。

食べ物がおいしく感じられるこの季節は、好き嫌いをなくすチャンスでもあります。秋の実りに感謝して、旬の食べ物を味わいましょう。