

夏の暑い日差しも和らぎ、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・芸術・読書の秋がやってきました。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、新米の季節です。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！



### どんな料理にも合う！

和食・洋食・中華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。

ごはん

お米は、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せない食品です。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。

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。

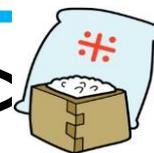
## じょうずなごはんの食べ方は…？

給食の様子を見ていると、カレーやまぜごはんなどの日はしっかりごはんを食べることができています。けれども、ごはんとおかずの組み合わせの献立の日はごはんが残っている傾向があります。



ごはん+おかずの献立の日、好きなものだけ食べる・おかずを先に食べてしまう、といった食べ方はしていませんか？ごはんとおかずを一緒に口の中で味わうと、ごはんをおいしく食べることができ、量もしっかりたべることができますよ！  
上手にごはんとおかずを交互に食べて、残さずにごはんをおいしくいただきます。

### 給食のごはんの量は？



給食では、学年によってごはんの量が違ってきます。

1年生・・・130g	3年生・・・150g	5年生・・・170g
2年生・・・140g	4年生・・・160g	6年生・・・190g

ご飯は、脳や体を動かすエネルギー源です。  
しっかり食べましょう。