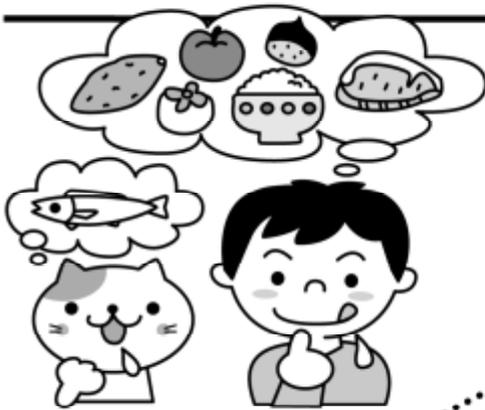


10月食育たより



令和元年9月30日
中野区立中野第一小学校



「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサ
ンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいし
い物がたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」
に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、
主菜（魚介類や大豆製品）
と副菜（野菜・いも類）、
そして牛乳・乳製品や果
物を適度に加えた、バラ
ンスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中
問わず相性の
良いおかずがたくさん
あります!



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

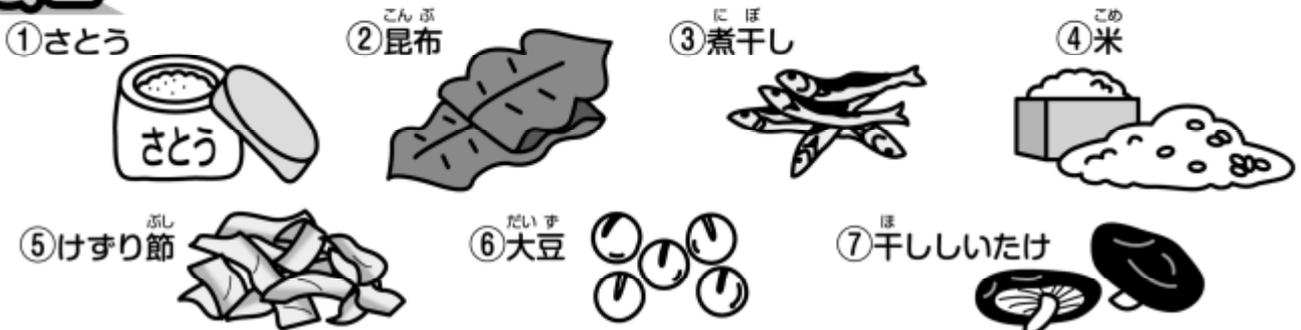
和食のイズミ



Q1 ごはんと汁物の正しい置き方を○で囲みましょう。



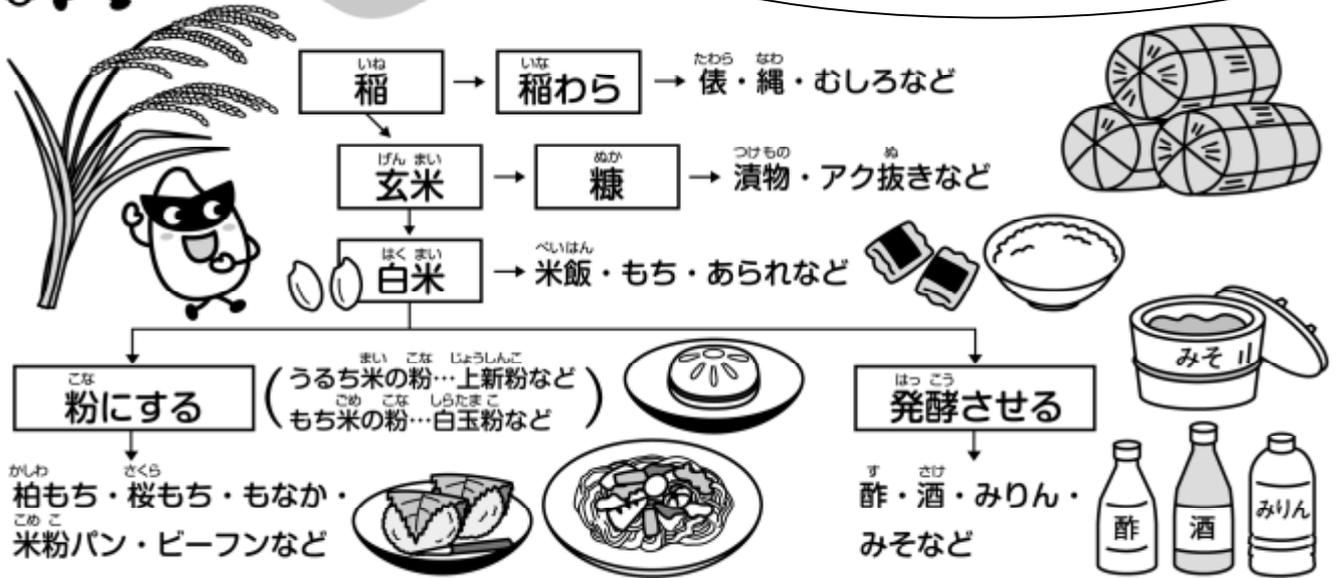
Q2 和食の基本となる「だし」。だしに使われる食べ物は次のうちどれ？(いくつでも)



Q1=② Q2=②③⑤⑦

変身するお米

こめ ふる にほん しょくせいかつ ちゅうしん いろいろ た もの
 米は古くから日本の食生活の中心で、色々な食べ物
 につか に使われてきました。



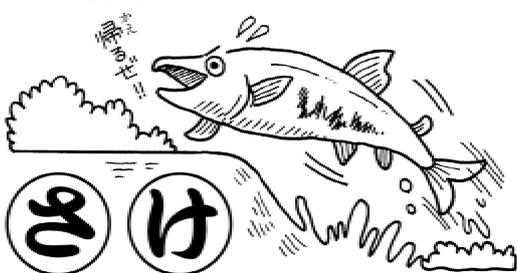
給食にも新米が登場！

給食のお米も9月米から新米になっています！新米はより白く、かむと甘みがあります。その季節ごとに、おいしいものを食べることができ、四季がある日本ならではの、とても素敵な事ですね！

最近、白いごはんとおかずを交互に食べ、口く調味ができる子どもが減っているなど感じています。ごはんそのままのおいしさと、どんなおかずにも合うごはんの凄さをぜひ家庭でも話題にしてください。



生まれた川に 戻ってゆきましょう



さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは、川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは目の上の部分に鼻があって非常に嗅覚の鋭い魚といわれています。

☆ 1年生保護者向け給食試食会を行いました

9月25日に1年生の保護者向けの試食会を行い、36人の方がご参加くださいました。各クラスの代表の方にお手伝いいただきながら和やかな雰囲気の中終わることができました。ご協力いただきありがとうございます。また、アンケートのご協力や温かいお言葉等大変励みになりました。併せて感謝申し上げます。

アンケート結果は今後の給食運営に反映していきます。今後とも学校給食にご理解ご協力いただけますと幸いです。

