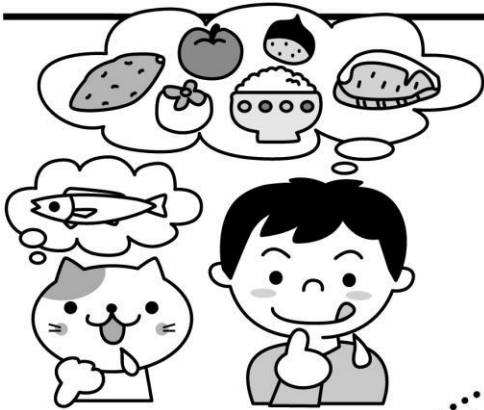


10月食育たより



令和3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!

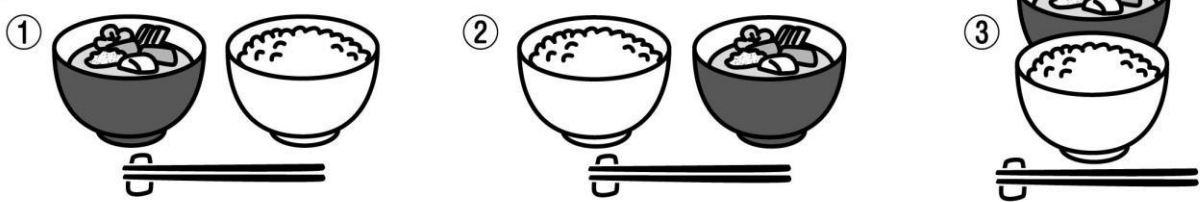


参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

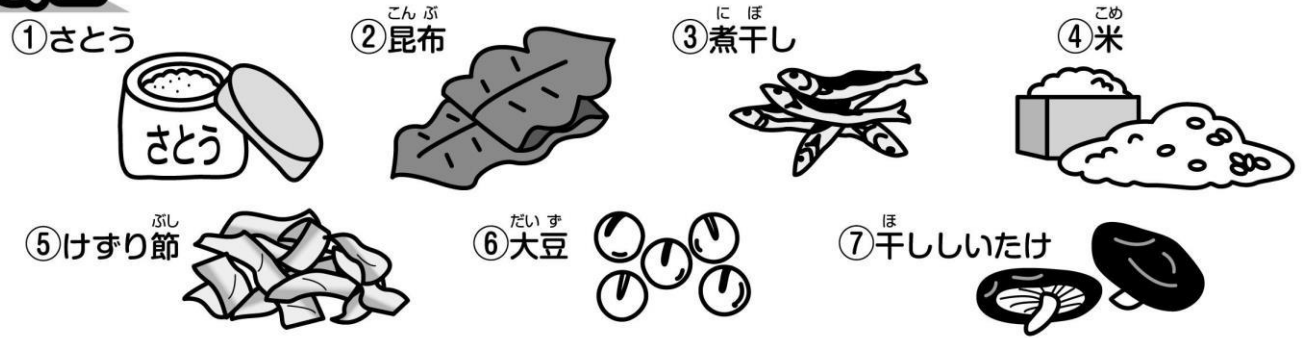
和食クイズ



Q1 ごはんと汁物の正しい置き方を○で囲みましょう。



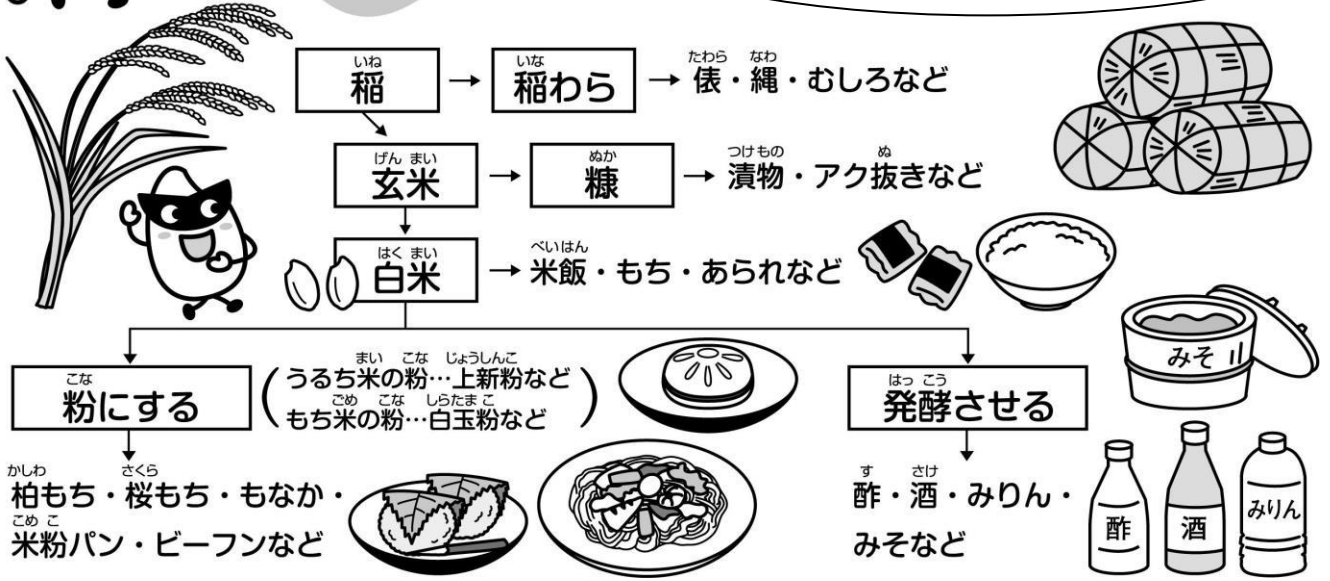
Q2 和食の基本となる「だし」。だしに使われる食べ物は次のうちどれ?(いくつでも)



Q1=② Q2=②③⑤⑦

変身するお米

こめ ふる にほん しょくせいのかつ 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。



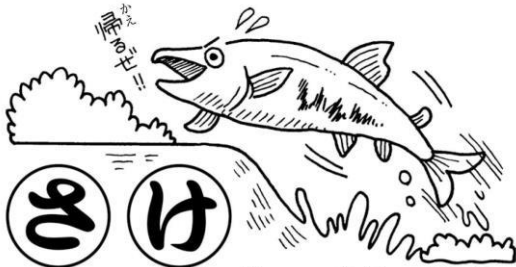
給食にも新米が登場！

給食のお米も9月中旬から新米になっています！今年の新米は柔らかく、後味も甘みがあっておいしいそうです。その季節ごとに、おいしいものを食べることができるのは、四季がある日本ならではのとても素敵な事ですね！

最近では四季を感じながら、ごはんを食べることも少なくなってきました。この機会にぜひ家庭でも話題にしてみてください。



生まれた川に 戻ってゆくと



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。

☆安全安心な給食のために

コロナウイルスの感染拡大防止の為、給食時には手洗い、準備中のマスクの着用、使い捨ての手袋の使用、おしゃべりはしないことなどを行っています。子どもたちは同じ方向を向いてしっかりと黙食を守っています。

1日も早くコロナウイルスが収束し
みんなで楽しく給食が食べられる日が

来ることを願って、給食室でも調理員の体調管理をはじめウイルス対策をしっかりと行い安全安心な給食の提供に努めています。

