

令和5年度

# 給食だより 11月

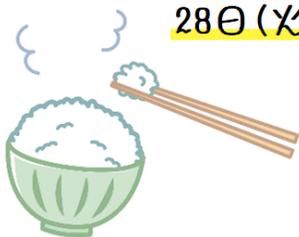


南陽市立赤湯小・中学校

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時期になりました。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきたので、服装に気を付け、うがい・手洗いを忘れずに！特に今年はインフルエンザの流行が早まっています。新型コロナウイルスの蔓延も心配です。バランスの良い食事をしっかりとって、寒さやウイルスに負けない体づくりをしていきましょう。

## つや姫給食を実施します

6日(月)～9日(木)……有機米(つや姫)給食  
28日(火)(つや姫の日)……つや姫給食



山形県のトップブランド「つや姫」。山形県が10年という長い年月をかけて誕生させたお米です。際立つ「白さ」・「つや」・「甘み」が特徴です。



## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



## 口中調味

ごはんとおかずを交互に食べると淡泊なごはんとおかずが口の中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。



## 和食の文化を大切に



「和食」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されている、世界に誇る日本の伝統的な食文化です。ヘルシーな栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は世界中から注目されています。



新鮮な食材と  
その持ち味を  
生かした調理



栄養バランスのよい  
健康的な食事

また、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。五穀豊穡、実りのシーズンを迎え、和食の食彩が豊かなこの時期において、毎年、日本食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日とするのが目的です。



自然の美しさ・  
季節を表現



年中行事との  
関わり

ご家庭でも和食を囲んで、家族で日本の文化に触れてみてください。

## 食育ひとくちコラム

## 11月8日は いい歯の日



しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。  
家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

