



きゅうしょくだより

令和2年10月
伊保小学校



おうちの人といっしょに読みましょう。



いよいよ秋本番！スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋です。この時期は新米をはじめ、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。秋の味覚を楽しみ、スポーツや勉強にがんばりましょう。

10月は『ひょうご食育月間』です



皆さんが住んでいる兵庫県では、たくさんの農産物がとれます。10月の給食では毎週、兵庫県内で生産された農産物や郷土料理などを取り入れています。



神戸ビーフ
10月23日(金)
ビーフカレー

高砂市産のさつまいも
10月26日(月)
さつまいも汁



高砂市の給食では地元産の『ヒノヒカリ』という品種の米を使用しています。日本で作られている米の品種は、500種類もあるといわれています。日本の各地域で、その地に適した品種が栽培されています。

※気象状況により変更する場合があります。



新米の季節になりました

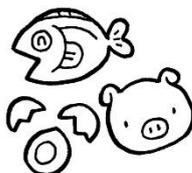
おいしい新米の収穫の季節がやってきました。お米も秋の味覚のひとつです。新米を炊く時は、米自体に水分を多くもっているため、水加減をいつもより少なめに炊きます。ふっくらと炊きあがった新米は、つやつやと輝いています。旬の美味しさを味わってみてくださいね。



秋は気候が良く、体を動かすのに最適な季節です。成長期に、栄養をしっかりととり、適度な運動をすることでしょうぶな体をつくることができます。

からだをつくる

たんぱく質



筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内で吸収されて各組織に送られ、体をつくるもとになります。たんぱく質は肉・魚介・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるように心がけてみましょう。

運動に大切な栄養素

