



校内発第 222 号
令和 4 年 10 月 4 日

府立富田林支援学校 給食室

食欲しょくよくの秋あき。秋あきはおいしいものがたくさん出回でまわります。秋あきの初めはじは、暑い夏あつ なつの間に失あいたわれやすいビ
タミンおおを多く含ふくむ果物くだものが旬しゅんを迎むかえます。そして秋あきが深ふかまるにつれ、体からだを動かうごかすエネルギーのもとの
なる炭水化物たんすいかぶつや脂質しじつを多く含ふくんだ芋類いもるいや根菜こんさい、あぶらののった魚さかなが旬しゅんを迎むかえ、冬ふゆの寒さむさに備そなえよう
とします。

ごはんを食べよう!



そろそろ新米しんまいが出回でまわる時期じきとなりました。お米こめは昔むかしから日本人にほんじんの食しょく事じには欠かかすことのできない大切たいせつな
食たべ物ものです。

ごはんのよいところ



自然しぜんによくかむ習慣しゅうかんがつく

ごはんの特徴とくちょうはお米こめを粒つぶのまま食たべることです。
粒つぶなのでよくかまないとならず、よくかむ
習慣しゅうかんがつきやすい食たべ物ものです。



ゆっくり消化しょうかされ、腹持はらもちがよい

お米こめは周まわりが硬かたい細胞壁さいぼうへきで固かこまれています。
そのお米こめを粒つぶのまま食たべると、消化しょうか・吸きゅう
収しゅうがととも
緩ゆるやかです。



じつは太ふとりにくい

ごはんは油あぶらや砂糖さとうを使つかわず、水みずだけを使つかって
炊たきます。量りょうの割わりにエネルギーひくは低ひくく、ヘル
シーな食たべ物もの
といえます。



どんな料理りょうりにもよく合う

ごはんの隠かくれたよさは、どんな料理りょうりにもよく合あ
うところあです。いろいろなおかずに組くみ合あ
せられ、日本にほん
の食卓しょくたくを豊ゆたか
にしています。



給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使い、地球にやさしい社会をめざして、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

食べ残しを減らす



給食を残さず食べると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べきれぬ量を盛り付けてもらいましょう。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方に気を付け、地域の決まりを守って、分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水けをよく切ってから捨てます。

3Rに関心をもつ



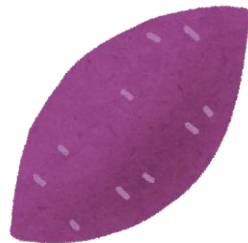
牛乳パックやペットボトルのリサイクルなどがあります。スーパーの入口には、回収ボックスがよく置かれています。

旬の食べ物 ～さつまいも～

ホクホクであま～いさつまいもは、秋が旬です。この時期は、地域の畑でもたくさん収穫されます。

* 給食に出る日 *

- 10/4 さつまいもみそ汁
- 10/20 さつまいもごはん
- 10/28 スイートポテト



主な成分は、体を動かすエネルギー源の炭水化物です。お腹をそうじする食物繊維や肌をきれいにするビタミン C も多く含んでいます。

返信らん（食について知りたい情報や給食のレシピ等があればお待ちしております）

（ ）学部（ ）年 名前（ ）