

給食だより 11月号



令和2年 11月
郡山市立桑野小学校

〇〇の秋・・・みなさんはどんな秋ですか？

日が沈む時間も早くなり、少しずつ寒くなってきましたね。読書の秋、運動の秋、食欲の秋・・・いろいろな秋がありますが、みなさんはどのような秋を過ごしていますか？

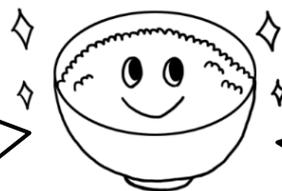
秋が深まると同時に、多くの食べ物が旬をむかえています。この季節に一番おいしく、栄養価も高い秋の味覚を、ぜひ食べてみましょう！

食欲の秋・・・秋は新米の季節です！

新米の季節がやってきました。炊きたての新米は、香りも味も格別です。お米は日本人の食生活の基本となるものです。お米のすばらしい魅力を、改めて考えてみましょう。

ご飯1杯の栄養価（約150gの場合）

ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれています。また、パンなど他の主食になるものに比べて、脂質が低く、良質なたんぱく質が含まれています。



エネルギー量	252kcal
炭水化物	55.6g
たんぱく質	3.9g
脂質	0.5g

ご飯の良いところ



粒のまま食べるので
よくかむ！



ゆっくり消化されて
腹持ちがいい！



あっさりした味で色々な
おかずと合う！



栄養バランスが
整いやすい！

郡山市のブランド米「あさか舞」

みなさんが給食で食べているお米は、郡山市で作られているブランド米「あさか舞」です。

郡山市で生産された「コシヒカリ」と「ひとめぼれ」の一等米で、平成14年1月18日に商標登録されました。安積（あさか）平野で作られており、食べるとおいしくて舞うような気持ちになる米だから、あさか舞という名前になりました。よく味わって食べましょう。

運動の秋・・・体を動かしましょう！

気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、運動するのに最適な季節です。

最近、体を動かす機会が減っていませんか？

ストレッチやなわとび、散歩など、少人数でもできる運動はたくさんあります。

運動すると、免疫力が上がり、風邪をひきにくくなります。

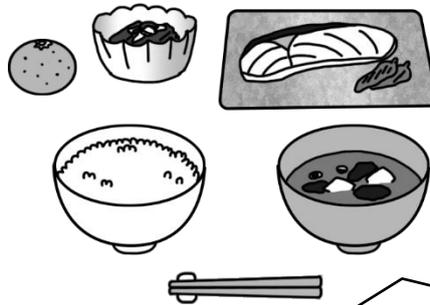
毎日適度に体を動かし、元気な体をつくりましょう。



＝運動をする人が摂りたい食事＝

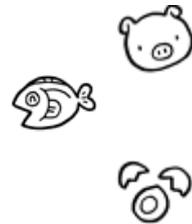
栄養バランスのとれた食事

ごはんなどの炭水化物にふくまれている「糖」は、運動するためにとっても大切。「グリコーゲン」として筋肉などに蓄えられ、運動中に消費されます。



野菜や果物に多くふくまれているビタミン・ミネラルは、体の調子を整えてくれるはたらきがあり、炭水化物やたんぱく質が効率よく利用されるように手助けをしてくれます。

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。



今月の食べ物クイズ



Q1・だ液のはたらきとして、合っているものはどれ？



- ① 虫菌が増えるのを防ぐ
- ② 歯並びを良くする
- ③ 歯を白くする

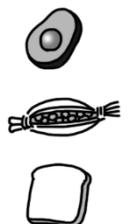
Q2・10～11月に旬をおかえるりんご。1番多く生産しているのはどこ？

- ① 長野県
- ② 山形県
- ③ 青森県



Q3・筋肉を作るのに必要なたんぱく質が多く含まれる食材はどれ？

- ① アボカド
- ② 納豆
- ③ 食パン



① クラスタのこたえ：だ液にはたんぱく質が多く含まれている成分が、虫菌が増えるのを防ぐはたらきがあります。

② クラスタのこたえ：りんごの生産量日本一は青森県。いろいろな品種が出ます。

③ クラスタのこたえ：大豆からできる納豆や豆腐、その他肉、卵にはたんぱく質が多く含まれています。