

いただきます！



おうちの市 と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 7

令和3年11月19日

校庭の木々も色づき、秋が深まっていくのを感じます。「食欲の秋」「読書の秋」などいろいろな秋があります。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか。

お米のよさ、再発見！

お米は、大昔から日本人の主食として親しまれ、大事にされてきました。最近では、パンやめんを好んで食べる人もいますが、お米のよさが改めて見直されています。

こんなにあるよ、お米のいいところ！

1. 粉にして食べる小麦とはちがい、米は粒のまま食べるので、よいかむ習慣がつかます。



2. 米は、食物せんいもたくさん入っているので、消化・吸収がゆっくりにです。肥満の予防にも効果的です。



3. 米は、水分をたっぷり吸わせて炊くので、量のわりにはエネルギーが低いです。



4. 和・洋・中どんな料理にも合います。日本の食卓を豊かにしています。



マラソン大会へ向けて

お米にたくさん入っている炭水化物は、エネルギーのもとになる大切な栄養です。かけあしタイムも始まりました。最後まで走りぬぐためにも、朝ごはんをしっかり食べましょう。



また、走った後は体がエネルギー不足になってしまいます。ごはんに加えて、肉や魚、野菜をしっかりとることが大事です。給食を食べると、エネルギーも補給され、体の疲労回復が早まります。

感謝の気持ちをこめてあいさつをしよう

みなさんは、食事のあいさつに意味があることを知っていますか。食事のあいさつには、作ってくれた人や、食べ物への感謝の意味が込められています。心を込めて食事のあいさつをしましょう。

「いただきます」とは、自然の恵みや、食べ物への命への感謝のあいさつです。



「ごちそうさまでした」とは、食事を作るのに関わった人たちへの苦勞をねぎらい、感謝を表します。

11月23日は「勤労感謝の日」です。みなさんが毎日給食を食べられるのも、農家の方やお店の人、調理員さんが働いてくれているからです。いつも以上に感謝しましょう。