

10月給食だより

宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる時季です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、旬のおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



ご飯を食べよう!



おいしいご飯を
食べよう!

田んぼでは夏の日差しをたっぷり浴びた稲が少しずつ金色に色づく時期になりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物ですね。秋に収穫されたお米は、水を加えて炊くことで、私たちの主食の“ご飯”となります。



ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒のため、よくかまないのみこむことができないので、自然によくかんで食べる習慣が身につきます。



ゆっくり消化され はらもちがよい

お米の周りは固い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化吸収がとてもゆるやかです。



じつは太りにくい



ご飯は、油や砂糖を使わず水だけを使って炊くこと、また、水分をたっぷり吸収させて炊くことから、ご飯は、量のわりにエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯はどんな料理にもよく合います。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



むだにしない、したくない減らそう食品ロス

