

10月給食だより

喜多方市熱塩加納学校給食共同調理場



朝夕が涼しくなり、すっかり秋の気候になってきましたね。爽りの秋、食欲の秋がやってきました。食べ物がおいしく感じられるこの時期にいろいろなものを食べましょう！

あつしおかのう こめ 熱塩加納のお米のはなし

熱塩加納の学校給食は、安全でおいしい給食を食べてほしいという地域のみなさんの思いに支えられています。毎日みなさんが食べている給食はいつも、「まごころ野菜の会」のみなさんから届けられる、無農薬・低農薬で育てられた野菜がたっぷりです。でも、それだけじゃありません。主食として毎日食べている給食のお米も、じつは特別なのです。

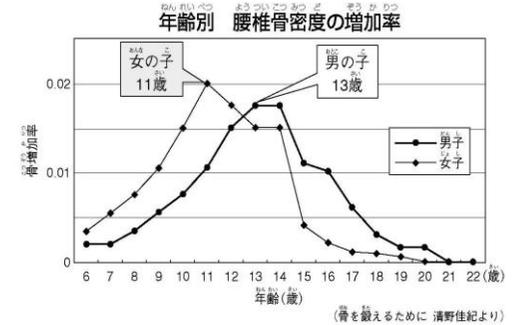
熱塩加納の学校給食の大きな特色のひとつが、週5米飯給食であることです。毎日、ごはんを主食とした和食中心の献立を提供しています。みなさんが給食で毎日食べているお米は、熱塩加納町で育てられた、熱塩加納特別栽培米コシヒカリ「ひめさゆり米」です。もっちりとした粘り気と、強いうま味が特徴のコシヒカリを、有機農法によって育てた熱塩加納ならではの特別なお米です。家庭だけでなく学校給食でも、地域で作った安全なお米を食べてもらいたいという地域のみなさんの思いがこもっています。そんな特別なお米を毎朝、調理場でふっくらおいしく炊き上げて、みなさんにお届けしています。白米でももちろんおいしいですが、「ひめさゆり米」と「まごころ野菜」を使った混ぜごはんや、調理場手づくりのふりかけごはんも大人気です。熱塩加納産のお米のおいしさをぜひ味わって食べてみてください。

ほね 骨

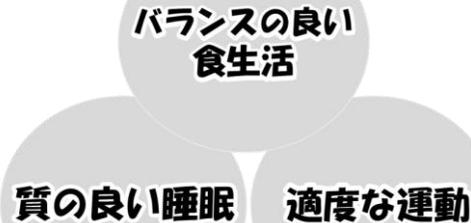
じょうぶ を丈夫にしよう

10月8日は骨と関節の日

骨の基礎がつくられるのは、小学生から中学生にかけての時期です。成長期は骨量も増えていく時期であり、人の骨量はだいたい20歳までに決まると言われています。大人になっても健康な骨で過ごすために、丈夫な骨をつくりましょう。



★丈夫な骨をつくるために★



カルシウム をとりましょう

- ・丈夫な骨や関節をつくる
- ・筋肉を動かす
- ・イライラやストレスをしずめる
- ・血液凝固作用の促進
- ・牛乳などに多く含まれている

あわせてとりたい栄養素 ビタミンD

- ・カルシウムの吸収をたすける
- ・さかなや干しシイタケなどに多く含まれる



今月のまごころ野菜

- ・にんじん
- ・トマト
- ・たまねぎ
- ・にんにく
- ・チンゲン菜
- ・小松菜
- ・ながねぎ
- ・じゃがいも
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・いんげん
- ・さといも
- ・かぼちゃ
- ・はくさい
- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・かんだうかぼちゃ
- ・なす
- ・えだまめ
- ・カリフラワー
- ・だいこん
- など