

# 10月 給食だより



おいしそうな



紹介♪

暑さがやわらぎ少しずつ秋らしさを感じられるようになってきましたね。1年の中でも過ごしやすい気候になり、お米やお魚、お野菜、果物など旬を迎えおいしい実りの季節です。冬に向けてしっかり食べて体力や免疫力をつけていきましょう。

## お米のパワーとは…？



新米のおいしい季節です。食生活の多様化によりお米の消費量が減少傾向にありますが、日本人にとってなくてはならない人気の主食です。今年は気候変動や異常気象により、令和の米騒動を言われるくらいお米の収穫量が不安定になったり、価格も高騰しています。普段何気なく食べていますが、お米は栄養価の高い、優秀な食材です。美味しい新米をたくさん食べて元気いっぱいに過ごしましょう。

-  良く噛んで食べることで、脳が活性化され、頭の働きや血流がよくなり、心の安定にも役に立ちます。
-  消化吸収がゆるやかで腹持ちがいいのです。朝ごはんにおすすめです。
-  和・洋・中どんなおかずにも合い、ごはんがすすみます。口の中でおかずと混ぜながら食べるため、薄味になり、味を敏感に感じられます。

フレッシュランチのお弁当は  
100%富山県産こしひかりを使用しています。  
地産地消のお米をたくさん食べてSDGsにも貢献しましょう。

ごはんを たのむ

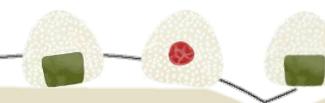
## おむすびにんじやの おいしいごはん

本間ちひろ・作 / 土井善晴・監修

お米をといで、やすませて、鍋に入れて、火にかけて…。大人も意外に知らないごはんの炊き方の基本を、リズムカルな言葉と、忍者を登場させた、楽しい絵でみせる絵本です。

「ご飯はスイッチ1つで出来上がるもの」  
便利な炊飯器が支流の今の時代、そう思っている子供たちも多いことでしょう。

子どもたちが大好きなごはんの美味しい炊き方を、次の世代の子供たちへずっと伝えていきたいと気持ちの込められた絵本です。  
美味しい新米をたくさん食べたくなる1冊です。



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111  
<https://www.foodsystem.co.jp>

