食育だより

令和8年11月号

龍郷町立学校給食センター

冬に備えて強い体づくりを！

いよいよ冬の到来が近づきました。朝晩寒くなってきたので、風邪をひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま」の後や「いただきます」の前には、せっけんを使って丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体を作って冬に備えましょう。

ご飯の良さを見直しましょう！

11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンや麺と違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ちがよく、長時間のエネルギー源として最適です。



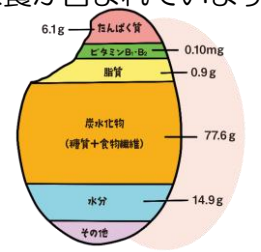
多彩なおかずと合う

ご飯の味が淡白なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく、洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

給食のご飯の量

《小1・2年生》	《小3・4年生》	《小5・6年生》	《中学生》
140ｇ	170ｇ	190ｇ	240ｇ



～10月の給食センターの様子～





10月2日（金）
ピザトースト作り
食パンにピザソース、野菜、チーズをのせてオーブンで焼きました。





10月14日（水）
キャロットケーキ作り
小麦粉、卵、人参ペーストなどの材料を混ぜ、カップに入れてオーブンで焼きました。







10月27日（火）
まこもの天ぷら作り
まこもを薄くスライスし、衣をつけて油で揚げました。



幾里の龍宮さんご夫妻と森田さんが育て、収穫し、皮をむいて納品してくださいました。おいしいまこもをありがとうございました！



↑まこもの田んぼ