10月 給食だより

令和２年度

宇都宮市立豊郷中学校

暑かった夏が過ぎ，秋らしくなってきました。お米に野菜，くだもの，魚など，日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは，その食べ物がたくさんとれるうえに，一年のうちで最もおいしく，栄養価も高くなる時期です。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが，季節ならではのおいしさを味わい，収穫の秋を感じてください。

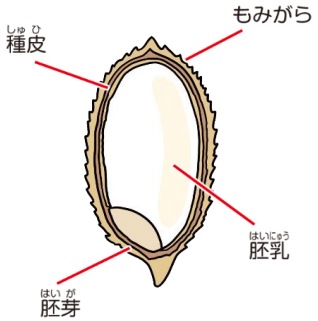
日中もだんだんと過ごしやすい気温になり，体も動きやすく感じますね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」といわれるように，秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができるよい季節です。バランスのよい食生活を心がけ，元気に学校生活を送り，自分なりの「〇〇の秋」を満喫してください。

新米です！ ～お米のよさを知ろう～

豊郷中学校の給食では，地域で収穫された季節の野菜や果物を取り入れているほかにも，毎日食べているお米も，豊郷地域で農家の方々が丹精込めて作ってくださっているお米です。今年度は，９月 16 日の給食より新米をいただいています。１年生のあるクラスでは，新米の美味しさを多くの生徒が気づき，もりもり食べてくれたそうです。

収穫の季節だからこそ，お米のよさを知り，作ってくれた方々の思いや努力が込められていることを忘れずに，感謝していただきましょう。

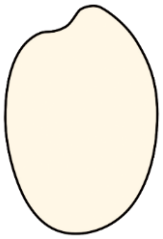
お米はイネのたね 粒のまま食べる



お米はイネ（稲）のたねです。周りの「もみがら」や種皮，胚芽の部分を取り除き，胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

お米の栄養

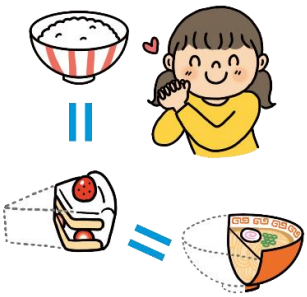
米 100gあたりの栄養素量（精白米･うるち米）



- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g

お米の栄養の約７割は炭水化物（でんぷん）で，適量のたんぱく質も含み，脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

お米を炊いたご飯は 実は太りにくい食べ物

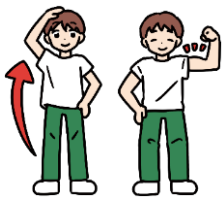


ご飯１杯のエネルギー量は，ショートケーキの約２分の１，ラーメンの約３分の１。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるご飯は量の割りにヘルシーは食べ物なのです。

体の成長と食事

中学生の時期は身長，体重，そして内臓器官などの発育が盛んな時期です。とくにスポーツをする人には，「体をもっと大きくしたい」「背が高くなりたい」と思っている人は多いのではないでしょうか。

成長期に大切なのは，こちら ☞☞☞☞☞



成長には順番がある！

一般的に先に身長が伸び，その後に筋肉がついていきます。中学生の時期は，個人個人の成長に差が大きくなりますが，まずは体づくりの材料となる様々な栄養素を毎日の食事からしっかりとることを心がけましょう。

給食委員による「なかよしメニュー」の考案

毎年，豊郷地域学校園（豊郷中央小・豊郷北小・海道小・豊郷中）では，「なかよしメニュー」を実施しています。これは，食に関する取組のひとつで，地元の食材を学校給食に多く取り入れ，地元の良さについてより深く理解してもらうためのものです。今年度も，９，10，11，12 月の給食で４校が同じ日に同じメニューの給食を実施します。

豊郷中学校では，９月の専門委員会の時間に，豊郷中学校が担当する１２月のメニューを考えてもらいました。どのようなメニューになるか楽しみにしていてください。