

11月 ぱくぱく

発行：令和2年11月
小林東方学校給食センター

秋も深まり朝夕は冷え込むようになりましたが、みなさん体調を崩していませんか？
寒さや空気の乾燥で風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい季節になります。
規則正しい生活習慣とこまめな手洗いうがいを心がけましょう。

小林市農産物消費推進事業

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける農家の方々に応援しようと国や県をあげての応援消費が行われています。小林市でも、市の単独の補助制度を作り、10月には小林市から谷山ぶどう農園のぶどうを提供していただきました！

谷山ぶどう農園 谷山正人さん

クインシーの果皮は鮮やかな赤色で、渋味が少ないです。年により赤色が少し薄い場合もありますが、糖度が高く香りの良いぶどうです。(ホームページより)



▼クインシー



11月は小林産新米が提供されます！

日本穀物検定協会による2019年産米の食味ランキングで、小林市を含む霧島地区の米・ヒノヒカリが初めて最上級の「特A」を獲得しました。霧島連山や九州山地の恵みである清らかな水と、農家さんの丁寧な土づくりによって生まれるおいしいお米は、炊き上がったご飯はもちろん、冷めてもおいしいと評判です。今年のランキングはどうなるでしょうか！

給食でも10月下旬から小林産の新米を出していますが、11月には「特A」相当の小林産新米を4回提供していただくことになりました。いつものお米よりワンランクアップした、香りや甘味などを感じてみましょう。提供される日は献立表を見てみてください。楽しみにしていてくださいね♪

ごはんの栄養



ご飯は炭水化物を多く含みます。炭水化物は身体を動かしたり温めたりするのに必要な栄養素で、消化が良いので、すぐにエネルギー源として利用できます。また、お茶碗1杯のご飯には、牛乳およそ半カップ分(120ml)と同量のたんぱく質が含まれています。よく噛んで食べるとご飯のおいしさをより感じられますよ！

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ

いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



いい にほんしょく

11月24日は「和食の日」

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、「ユネスコ無形文化遺産」に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

＜和食文化の特徴＞

- ・ 新鮮な食材と味わいを生かす知恵や技がある
- ・ 栄養バランスが良く、健康的な食生活へつながる
- ・ 四季の移ろいや自然の美しさを表現している
- ・ 年中行事との深い関わりがある



きりと

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()