

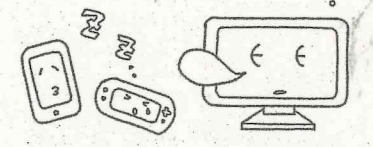
10月 きゅうしょくだより 令和3年 稲美町

黄金色に輝く稲穂と風にそよぐコスモス。
 稲美町が一年の中で一番美しい季節です。
 実りの季節でもある秋、農作物の恵みに感謝して、食への関心を高めてほしいと思います。



10月の目標 決められた時間内に食べよう

- 給食の準備をテキパキして、食べる時間を十分確保しよう
- 時間をみておくれないうちに食べよう
- 家では、テレビを消して、スマートフォンなどをさわらないようにしましょう



朝、昼、夜と私たちが毎日食べる食事は、空腹を満たすためだけでなく、健康を考え体に必要な栄養を補給する、食卓に並ぶ食材や料理に興味・関心を持つ、会話を楽しみ社会性やマナーを身につける、作った人への感謝や一緒に食べる人への配慮など、思いやりの心を育みます。

毎日の食事に 野菜料理を一皿プラス

野菜は、ゆでたり、火がめたり、電子レンジでチンしたりするなど、加熱することで、かきかき大きく減り、生で食べるよりたくさん食べやすくなります。

外出をする時や、スーパーやコンビニでお惣菜を買う時は、野菜の多いメニューを選んで、サイドメニューを追加しましょう。

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
 あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう

毎日の食事に 野菜料理を一皿プラス

サラダ 煮物 おひたし

バランスのよい朝ごはん で 1日を元気にスタート

朝食の“ごはん”と一緒に “野菜”も食べよう

主食・主菜・副菜を 1日2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類) 体を動かすエネルギーのもと
 主菜(肉、魚、卵、大豆製品) 体をつくるもと
 副菜(野菜、いも、きのこ、海藻) 体の調子を整える

ひょうごの“食”をプラス

実りの季節に地域で獲れる “旬”の食材を食べよう

兵庫県 (兵庫県HPより)

中食で バランスをプラス

中食を上手に活用して 主食・主菜・副菜を揃えよう

*「中食」とは、家庭外で調理された食品をおうちで食べること

◆3密に気をつけながら、家族や友人と一緒に食事をしましょう。

主食・主菜・副菜を 1日2回は組み合わせよう

給食では主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養がばらばらになっています。1日の食事ごとと1回、朝ごはんか晩ごはんでも組み合わせれば、食べられるといいですね。

ひょうごの“食”をプラス

給食ではできるだけだけ稲美町産、兵庫県産の食材を使っています。毎月19日の「ひょうごの日」には兵庫県のおいしい食材を特にたくさん使った献立にしています。今月は瀬戸内海のすずきや淡路島のたまねぎ、レタスなどを使っています。