

# 食育だより

岩国市立灘小学校 令和7年10月17日 (毎月19日は食育の日!)

だんだんと過ごしやすい気候になってきました。がは「食欲の様」といわれるように、お米や野菜、果物など旬の食材がたくさんあります。秋の実りに感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

#### 新米の季節です!

## 主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ 物に多く含まれている炭水化物 (糖質) は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

#### **じんな料理にも合う!**



●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

## ●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、 食塩を使わずに作れます。

#### ●量の調整がしやすい!



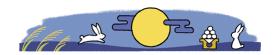
食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

## 10月10日は「自の愛護テー」でした!





## ぎょうじしょく しょうかい 行事食のご紹介!





## 10首7首(炎)

## とっとりし こんだて

岩国市と鳥取市は、昔から深いつながりがあります。昔、鳥取城を守っていた吉川経家公の とそん 子孫が、岩国藩で大事な役目をしていたことがきっかけです。

岩国市と鳥取市は、平成7年10月13日に姉妹都市の約束を結び、交流を続けてきました。今年は岩国市と鳥取市が姉妹都市になってから30周年を迎える記念の年です。そこで、姉妹都市30周年を記念して、10月9日(木)の給食は、「**砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ**」と「いもこん 鍋」が登場しました。らっきょうは、鳥取県が生産量日本一を誇る特産品です。いもこん鍋は、鳥取市で昔から作られている郷土料理です。



鳥取市には、日本一の鳥取砂丘があり、梨やぶどう、 たの鳥取砂丘があり、梨やぶどう、 松葉ガニなども有名です。温泉や海水浴場もあって、 上でいる。 楽しい場所がたくさんあります。これからも岩国市と とっとりし、なかよ 鳥取市が仲良くつながっていけると良いですね。

とっとりし きゅうしょく 鳥取市の 給 食 では、「チキンチキンれんこん」 や錦 帯 橋を竹輪のアーチで 現 した「錦 帯 橋汁」 が出たそうです。

### 11月13日 (茶) は、「ふるさとに食べ食の片」です。

この首の諮覧は、岩質れんこんや神彙で作られたマイヤーレモンが登場します。当首の 諮覧時間に、生産者さんなどが出てくる動画が驚れます。

その他にも、11 覚には、「いい歯の首」や「鉛酸の首」などがあります。11 覚の にも といるに !