

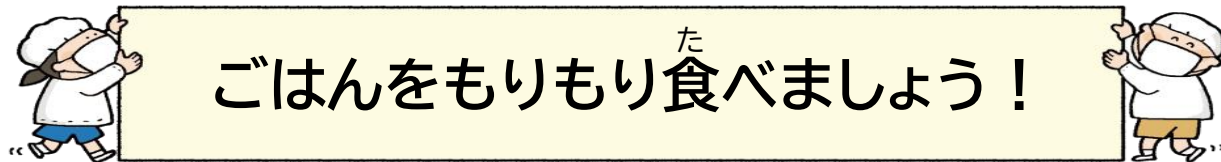
11月 給食だより

令和7年11月 川西学校給食センター



ご家庭でお子さんと一緒にお読みください！

秋が深まってきました。寒さが日に日に増してくるこの時期は体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを合い言葉に規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

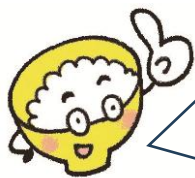


米を炊いたものを「ごはん」といいます。そして、食事のことも「ごはん」といいます。日本では昔から米を大切に食べてきたので、食事のことも「ごはん」と呼ぶのだそうです。日本の食文化において米は大切な食べ物であり、食事の中心に位置づけられています。



ごはんの栄養

米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。その他に、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維も含まれます。脂質は少量で、塩分は含まれていません。



ごはんはパンや麺と違い粒のまま食べるので、ゆるやかに消化吸収されます。そのため、腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇します。食べ過ぎず、適量をとるならば、生活習慣病の予防につながります。

いろいろなおかずにあう♪ ごはん



ごはんは、淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランス良く食べることができます。主食のごはんを中心に、主菜・副菜・汁物を組み合わせた「日本型食生活」は、健康的で栄養バランスの優れた食事として注目されています。

「米」という字



現在は便利な機械がありますが、それでも米づくりにはたくさんの手間がかかります。農家の皆さんに感謝して味わって食べましょう！