# 11月 給食だより

令和8年 11 月
十日町市中央学校給食センター

木の葉が色づき、秋の深まりが感じられるようになってきました。朝晩の冷え込みなど、これから１日の気温の変化が大きくなり、風邪をひくなど体調を崩しやすくなりがちです。朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

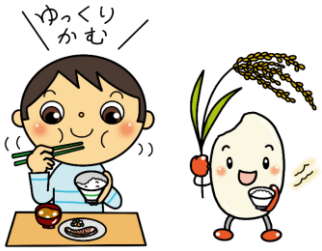
## ご飯の良さを見直しましょう!

### 11月24日は「和食の日」

「ご飯」は、和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

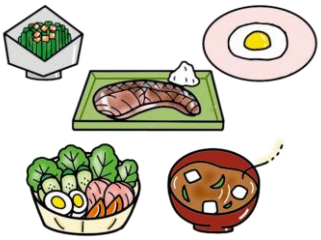
#### 腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のごはんはゆっくりと消化されるため腹持ちが良く、長時間のエネルギー源として最適です。



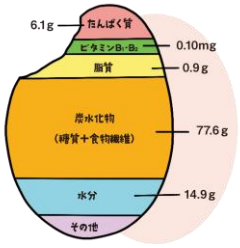

#### 多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡白なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中華料理などの様々なおかずともおいしく食べられます。



#### 栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、様々な栄養素が含まれています。

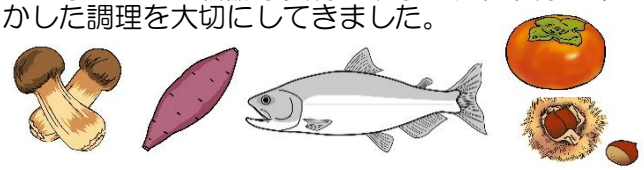



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

## 和食の良いところ

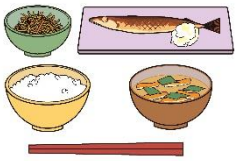
### 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重

海、山、里と豊かな自然に恵まれた日本では、その土地ならではの新鮮な食材を取り入れ、素材の味を活かした調理を大切にしてきました。



### 健康的な食生活を支える栄養バランス

ご飯と汁を中心に複数のおかずを組み合わせることで、様々な食材が使われるので栄養のバランスがとりやすいです。また、油をあまり使わず、だしの「うまみ」を活かすことで減塩にも役立ちます。



### 自然の美しさや季節のうつろいを表現

春夏秋冬の季節感を表現し、味だけでなく目で見て料理を楽しみ味わえるのも特徴です。



### お正月など年中行事との密接な関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みに感謝し、その恵みを分け合い、食べる時間を共にすることで家族や地域との絆を深めてきました。

