

2025年

11月 給食たより



秋も深まり、山の木々も美しく色づいてきました。

秋は多くの作物が収穫の時期を迎え、お米をはじめ、野菜や果物、魚など、一段とおいしさが増します。朝晩の冷え込む日も多くなり、少しずつ冬の足音が近づいてきているようです。旬の食材をバランスよく食べ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

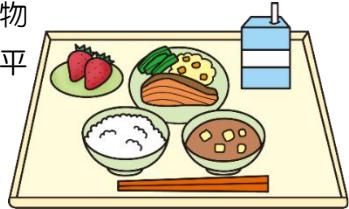
11月の給食目標

日本型食生活の良さを知ろう

日本型食生活とは？

日本型食生活とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使用した主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。栄養素のバランスに優れており、日本人の平均寿命が長い理由のひとつに、この日本型食生活があるといわれています。

ごはん食は、様々な食材や味つけ(和・洋・中など)とも相性がよいのが特徴です。給食もごはんを中心とした日本型食生活が献立の基本になっています。



「こまごは(わ)やさしい」食材で健康的な生活を！

「こ・ま・ご・は・や・さ・し・い」は、日本型食生活に欠かせない食材の頭文字を語呂合わせしたものです。これらの食材を食事に取り入れることで、ビタミンやミネラル、食物繊維をたっぷりとることができます。



こ (ごはん) 	ま め(豆類) 	ご ま(種子類) 	は わかめ(海藻)
や さい(野菜) 	さ かなの(魚類) 	し いたけ(きのこ類) 	い も(いも類)