



食育通信～給食週間号～

1月24日～30日は、ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん全国学校給食週間です。

きゅうしょくいんかい給食委員会が、か1/22(火)じどうしゅうかいの児童集会で、
にほんしょく『日本食のひみつ』はっぴょうについて発表しました！！

○だと思おもう人は手てを挙あげてください。



へえ～給食きゅうしょくでは、貝塚かいづかのみつばを
使つかっているんだあ～。



○×クイズ

Q1

「給食きゅうしょくで使つかっているみつばは、貝塚かいづかでとれたものである。

○か×か？」

Q2

「日本酒にほんしゅは、米こめから作つくられる。○か×か？」

Q3

「ふだん食ふだんべている米こめは、もち米こめである。○か×か？」

★日本食にほんしょくは、『ごはんごはんとみそ汁みそじゆ』が伝統でんとう的な日常食にちじょうしょくです。

おかずも組くみ合あわせて栄養満点えいようまんてん！！

給食きゅうしょくでは、ごはんあに合あうおかずや米こめの加工品かこうひんなど日本の食にほん事をテーマしよくじにした献立こんだて
がで出でました。

★日本食にほんしょくは、『だし』が味あじの決きめ手て！！

給食きゅうしょくでは、削り節けすぶしや昆布こんぶからだしをとっています。

★地産地消ちさんちしょうで、新鮮しんせんなものを安やすく手てに入れよう！

給食きゅうしょくでは、貝塚かいづかでとれる米こめ・みつば・干ほしいたけ・たけのこ・みかんなどを使つか
っています！

きゅうしょくしつ たいいくかんまえ けいじばん にほんしょく しょうかい
給食室・体育館前の掲示板では、『日本食のひみつ』について紹介されました！

その様子は、ホームページをご覧ください！



★ごはん食は、頭がさえる！

米にふくまれている炭水化物（ぶどう糖）が、脳のエネルギー源になります。めん類やパン類にもぶどう糖がふくまれています。ごはんの方がよくかんで食べるので、脳が刺激され、頭がよくさえます。

★ごはん食は、はしを使う！

はしは、スプーンやフォークと比べて、一度にたくさんの量の食べ物を口に運べないため、ゆっくり食事ができて、食べたものがしっかり消化されます。

★ごはん食は、太りにくい！

ごはんは、めん類やパン類と比べて、ゆっくりと消化されて、腹持ちがよく太りにくい食べ物です。そして、ごはんに組み合わせるおかずは、油をあまり使わない調理法が多いので、体によい食事ができます。

★ごはん食は、栄養バッチリ！

ごはんは、和風・洋風・中華風など、どんなおかずともよく合います。いろいろなおかずと食べることで、体に必要な栄養素がバランスよくとれ、体によい食事ができます。

★ごはん相性バッチリの大豆！

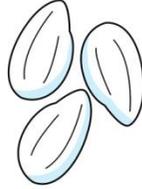
日本食によく使われる調味料（しょうゆ・みそ）やおかず（豆腐・納豆など）は、すべて大豆から作られていて、良質のたんぱく質が多くふくまれています。米と大豆は、それぞれに足りない栄養素を補うので、よい食べ合わせだといわれています。

お米クイズに挑戦！！

日本人の主食は米です！毎日食べている米についてもっと知ろう！

Q.1 普段食べている米は？

1. いたち米
2. うるち米
3. うるとら米



Q.2 田んぼは何をふせいでくれる？

1. 水害 (大雨)
2. 強風 (強い風)
3. 地震



Q.3 米にふくまれている「炭水化物」は、体の中でどんなはたらきをする？

1. 体温やエネルギーになる
2. 血や筋肉になる
3. 食べるのが早くなる



Q.4 米を洗う時に出る汁は？

1. とぎ汁
2. とん汁
3. だし汁



Q.5 ^{ちawan}茶碗¹杯^{の中}に何粒^の米^が入^って^いる^の？

1. 約^{やく}500粒^{つぶ}
2. 約^{やく}1200粒^{つぶ}
3. 約^{やく}3300粒^{つぶ}



Q.6 「米」という字は「八十八」を表しているといわれています。その理由は？

1. 実^{みの}る^まで^に88日^{にち}か^かる
2. 1本^{ほん}の^{いね}稲^に88粒^{つぶ}実^{みの}る
3. 実^{みの}る^まで^に88回^{かい}手^て間^まを^かける



Q.7 米^{こめ}から^でき^てい^るもの^はど^れ？^{つぎ}次^{なか}の中^{えら}から³つ^選ぼう！

1. ぎょうざ^{かわ}の皮
2. 生春巻^{なまはるま}きの皮^{かわ}
3. ようかん
4. だんご
5. ビーフン
6. そうめん



<クイズのこたえ>

- Q.1 2 うるち米^{まい}
Q.2 1 水害^{すいがい}
Q.3 1 体温^{たいおん}やエネルギーになる
Q.4 1 とぎ汁^{じゅう}
Q.5 3 約^{やく}3300粒^{つぶ}
Q.6 3 実^{みの}る^まで^に88回^{かい}手^て間^まを^かける
Q.7 2 生春巻^{なまはるま}きの皮^{かわ}
4 だんご
5 ビーフン