



長い長い夏休みが終わりましたね。今年はどうな夏を過ごしましたか？生活リズムは乱れていませんか？『早起き早寝朝ごはん』を心がけ、元気に2学期をスタートさせましょう！

さて、まだ暑さは残っていますが、暦の上では、秋が近づいています。この時期に旬を迎える食材をいくつか思い出せますか？米や魚介、果物など献立にも取り入れたので、お楽しみに。

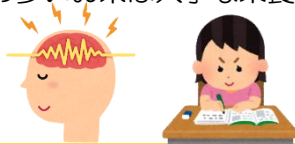
新米の季節です。お米について考えてみよう！

日本の食生活に欠かせないお米！お米についてどのくらい知っていますか？



☆お米には、どんな栄養価があるの？

答え：お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。この炭水化物が体の中で、ブドウ糖という成分に分解され、さまざまな器官に運ばれます。特に大切なことは、脳のエネルギー源になるということです。集中力を高め、勉強をするためにも、炭水化物の多いお米は大事な栄養素なのです。



☆日本でお米を食べる量が少なくなっているってホント？



答え：お米の消費量は、戦後から年々減少しているといわれています。昔は、稲を栽培しながら、お米中心の生活をしていました。しかし、最近は、お米に代わって、肉や乳製品、卵などの畜産類や、油、バターなどの油脂類の消費が増え、食生活が変化しているため、お米からのエネルギー摂取は、減少しています。

※国際連合食糧農業機関（FAO）の発表

ごはんが中心の



日本型食生活

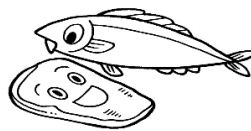
日本が世界でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜（肉や魚）、副菜（野菜や果物）、汁ものその他（大豆製品の味噌や牛乳）などをバランスよく組み合わせた食事を「日本型食生活」といい、私たちの食生活、また給食の考え方の基本となっています。

主食



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物

(飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

☆給食のない日☆

27日（金） 小学部（4年生以上） 盲学校交流会のため