11月給食だより

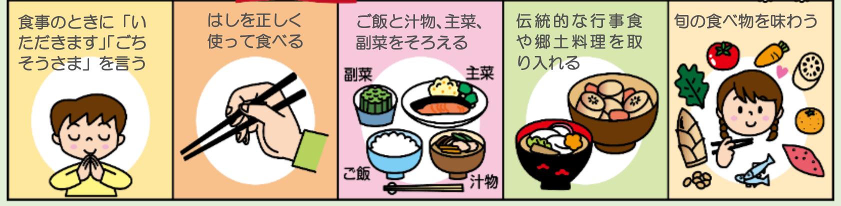
令和５年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので旬の食材を取り入れながら、しっかりと食事をとり、元気いっぱいの秋を満喫しましょう。
10月の食品ロス削減月間では、給食をしっかり食べることに各学校で取り組みました。10月の真備調理場全体の残食率は、**4.8%**でした！これからもしっかり給食を食べましょう！
そして、11月24日は、岡田小学校のリクエスト給食があります！お楽しみに！！

１１月２４日は和食の日！

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。
だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ５つの基本味の一つとして世界でも認められています。
11 月 24 日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていただければと思います。

家庭で実践したい「和食」の取り組み



「だし」の素材とうま味成分

◆昆布…グルタミン酸
◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
◆干ししいたけ…グアニル酸

昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。

リクエスト給食を実施しました！

★真備中学校（９月８日実施）

～献立～
- とりめし
- 牛乳
- 海藻のあえ物
- 豆腐とわかめのみそ汁
- 冷凍黄桃

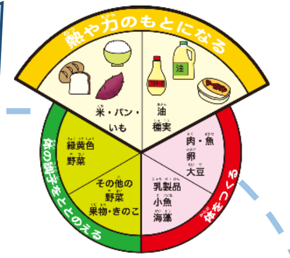
★甘辛く味付けしたとりめしがとっても好評でした！！

★川辺小学校（10 月 17 日実施）

～献立～
- ごはん
- 牛乳
- 若鶏のからあげ
- 海藻のあえ物
- かきたま汁
- いちごゼリー

★子どもたちが好きなからあげで大喜び！

自分に必要な主食の量を知ろう！



☆主食とは？

ごはんやパン、麺などの炭水化物を多く含む食べ物のこと。

体内で消化

☆主食のはたらき

主食は食べるとブドウ糖という栄養素に分解され、脳や体を動かすエネルギー源になります！
（※ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です！）
勉強したり、体を動かしたりするには主食が欠かせません。

☆学年に合わせた、ごはんの必要量！！

小学校5・6年生のごはんの必要量は茶碗の８分目！

	小学校1・2年生	小学校3・4年生	小学校5・6年生	中学生
ごはん	155g	175g	195g	220g
※パンの場合	50g	60g	70g	80g
※めんの場合	70g	80g	90g	110g

給食では学年に応じて必要な量を計算して配食しています。体格や性別、活動量などによって個人差はありますが、自分に必要な量を知り、バランスよく食べましょう！

○主食をきちんと食べると・・・

★集中力が高まる。
★おやつの食べすぎを防ぐ。
★スタミナ（持久力）がつく。

△主食の量が少ないと・・・

★エネルギーが不足（疲れやすい）
↓
★筋肉量が減る
↓
★太りやすくなる
↓
★ごはんを減らす

悪循環

給食では主食が残りがちです。減らしたりせず、自分に必要な量を食べて元気に過ごしましょう！