



* 10月 給食だより *

～ かぞくのひとと、いっしょによんでください ～



古河市立古河第一小学校

抜けるような青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事があります。

自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしていきたいと思います。



ごはんを食べよう!

今年も新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事に欠かすことのできない大切な食べ物です。

ごはんのよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、かむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米の周りはかたい細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるごはんは、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、みずだけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ごはんの隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



10月は3R推進月間!

給食でも資源を大切に

10月は「リデュース (ごみをなるべく出さない)」「リユース (再び利用する)」「リサイクル (再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。

みなさんができることは何でしょうか?

食べ残しを減らす



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らすことができます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛りつけてもらうのも、一つの方法です。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のごみに出し方にも注意し、地域のごみに出し方に従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水気をよく切ってから捨てます。油は排水口に流して捨ててしまうと、詰まりの原因や、自然を汚してしまうことにも…。

3Rに関心をもつ



古河一小では給食の牛乳を飲む際、ストローを使用せずに飲む(ストローレス)が定着しつつあります。ストローを使わないことでプラスチック製品を減らし、さらにごみの量を減らすこともできています。「素晴らしいことですね」

古河市産の野菜を学校給食に

きゅうり：6日(木)
中華あえに使用します



市内(おもに三和地区)で栽培されている、新鮮でおいしいきゅうりを、JA茨城むつみ農協さんから、無償提供していただきます。市内で作られている野菜について知り、感謝していただきます。しよう。

