

教室掲示用

下松市立小学校給食センター

ランチ♡たいむ

平成30年10月号



新米しんまいの美味しい季節きせつになりました。

米こめは、日本人にほんじんの主食しゅしよくとして毎日まいにちの食事しょくじにかかせない食べ物たです。ごはんは、どんなおかずともよく合い、ごはんを中心ちゅうしんとした食事しょくじは栄養えいようバランスのとれた献立こんだてになりやすいです。

食欲しょくよくの秋あき、体からだを動かうごかすためのエネルギーのもとになるごはんをしっかりと食べたましょう。

クイズ

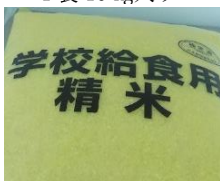
給食センターで1日に炊く米の量はどのくらいでしょう？



こたえ



1袋 10 kg入り



これ全部で 270 kgあるよ。



☆ 給食センターでは、山口県産のヒノヒカリという品種の米を1日に253kg炊いています。

11月からごはんの量が少し増えます。



学校給食のごはんやおかずは、みなさんが元気に健やかに成長するために必要な分量が届けられています。

みなさんに必要な分量は、体の大きさを基に計算してあります。みなさんは、4月にくらべて、身長が伸びて、体重も増えてきたでしょう。そのため、体が成長した今は、4月の時よりたくさんのエネルギーや栄養素が必要になっています。そこで、今のみなさんに必要なエネルギー量を満たすために、11月からごはんの量が少し増えますので、クラスの全員で残さず食べましょう。（11月から267kgの米を炊きます。）