



10月給食だより

2025

小美玉学校給食センター

10月は、健康強化月間です。私たちの体は、食べた物でできています。そのため健康な体をつくるために毎日の食生活が重要となります。今月は、食べ物と健康について考えてみましょう。



貧血を防ぐ！食生活のポイント

私たちの体内には血管が張り巡らされていて、血液によって酸素や栄養素が全身に運ばれています。貧血は、酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンの量が減って体が酸欠状態になることで、めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状が出ます。ヘモグロビンの材料となる鉄（鉄分）の不足によって起こるのが「鉄欠乏性貧血」です。成長期で急に身長や体重が増えたときや、日常的にスポーツをする人は特に貧血になりやすいため、意識して、食事から鉄をとる必要があります。

★貧血を防ぐためのポイント

朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる。	主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。	鉄を含む食品を意識して取り入れる。
--------------------------	----------------------------------	--------------------------



小美玉市の認定農業者を紹介します！



今月は、6日（月）～10日（金）の間、日替わりで5人の認定農業者さんが作った5種類のお米を提供します！お米は品種ごとに特徴があるので、違いを感じながら味わいましょう。



6日（月）
竹原地区
木村 清貴さん



7日（火）
上玉里地区
高崎 直樹さん



8日（水）
与沢地区
小仁所 浩さん



9日（木）
先後地区
深作 政市さん



10日（金）
与沢地区
長島 主さん

【コシヒカリ】 こくないさいばいめんせきだい 国内栽培面積第1 位の品種！	【あきたこまち】 とうめいかん あんてい 透明感と安定した 品質が魅力。	【にじのきらめき】 おおつぶ ねば つよ 大粒で粘りが強く、 甘みも強い。	【ちよにしき】 かた しょうかん 固めの食感とさわ やかな香り、甘みが 特徴。	【ふくまる】 おおつぶ 大粒でさっぱりした 味が特徴の茨城県オ リジナルの銘柄米！
--	---	--	--	--

食育コラム ～お米と日本人の食～



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに、2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに、昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。新米が市場に出回る今の時季。給食でも今月から新米に切り替わり、認定農業者さんの新米を味わう「新米Week」も実施されます。今月はお米について改めて知り、農家の方々へ感謝しながら、一粒一粒を大切に味わいましょう。

主食としてのごはんのよさ

主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は、体や脳を動かすエネルギー源で、成長期の子どもにとっては体の成長のためにも重要となります。主食には、「ごはん」の他に小麦などから作られる「パン」や「めん」もありますが、ごはんは、日本の食文化の基本となる和食に欠かせません。また、お米は外国からの輸入に頼らず、国内で消費する分を国内で生産できる数少ない食べ物です。ごはんには他の主食にはないよさがたくさんあるので、ぜひ積極的に食べましょう！

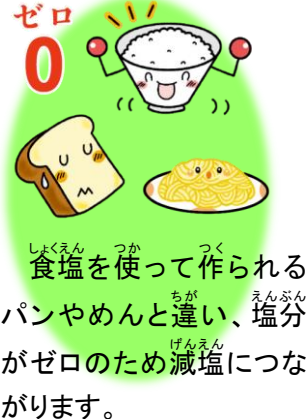
●どんな料理にも合う！



●腹持ちがよい！



●塩分はゼロ！



●量の調整がしやすい！



ごはんの量はどのくらい？

給食のごはんの量には、学年ごとの目安があります。普段家で食べている量と比べてみましょう。給食では、自分に必要な量の目安を覚えるためにも、基準の量を配る指導を基本としています。しかし、食べられる量は人それぞれ違うため、極端にならない範囲で、減らしたり増やしたりして自分に合った量を食べられるよう、個別に配慮もできるようになっています。

幼稚園



やく グラム
約140g
こめ グラム
(米65g)

小学校

1・2年生



やく グラム
約150g
こめ グラム
(米75g)

3・4年生



やく グラム
約175g
こめ グラム
(米80g)

5・6年生



やく グラム
約210g
こめ グラム
(米96g)

中学校



やく グラム
約220g
こめ グラム
(米100g)

※幼稚園、小学校、中学校で、それぞれ茶碗の大きさが異なります。