



令和7年度  
はごろも学校給食センター  
TEL 897-8560  
FAX 897-8561

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…ですね♪

まだまだ暑い日が続いていますが、朝・夕は少し涼しくなってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、秋はいろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。また「食欲の秋」でもあります！秋は、多くの食べ物が旬をむかえます。実りの秋に感謝しておいしい秋を楽しみましょう。

## 今月の行事食・特別給食

### ●6日(月) 十五夜献立

満月に見立てたお月見団子を「みたらし団子」で提供します。

### ●10日(金) 目の愛護デー献立

目に良い栄養素を含むブルーベリーやにんじん、ブロッコリーをとり入れた献立を提供します。

### ●15日(水) 沖縄そばの日(10月17日)

琉球料理の日(第3木曜日)にちなむ献立

10月17日は沖縄そばが「そば」として認められた日です。沖縄そばはそば粉を使用していないことから「そば」とは呼んでいけないと指摘されました。県民に親しまれている沖縄そばを残したいと、話し合いを重ね、正式に沖縄そばが”そば”として認められた日です。

### ●27日(月) カジマヤーお祝い献立(旧9月7日)

旧暦の9月7日は、97歳を迎えたお祝いです。

### ●31日(木) ハロウィン献立

ハロウィンにちなみかぼちゃをつかったスープを提供します。

## お米と日本人の食

お米のひとり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)年度では50.9kgまで減少しています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

## 主食としてのご飯のよさ

- 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!



和洋中、どんな料理にもよく合います。



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



パンやめんとは違って、食塩を使わずに作れます。



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。



## ご飯の量はどのくらい?

給食のごはんの量には、学年ごとの目安があります。ふだん家で食べている量と比べてみましょう。(※目安はありますが、食べられる量は人それぞれ違います。)

小学校	給食の量(目安)			中学校
	1・2年生	3・4年生	5・6年生	
盛り付け量の目安				
	約140g(米65g)	約160g(米75g)	約180g(米85g)	約200g(米95g)