



11月



落ち葉が風に舞う季節になりました。
この時期は、朝晩の冷え込みが強く、体調を崩しがちになります。体をあたためてくれる根菜や緑黄色野菜をしっかりと食べて 元気に活動しましょう。

～ごはんのよさを見直そう～

みなさんはもう新米を食べましたか？つやつやの新米は甘みがあって本当においしいものですね。しっかりと味わっていただきましょう。



ご飯1杯分150g 252kcal に含まれる主な栄養素

※エネルギー等は、「五訂増補日本食品標準成分表」を参照しています。

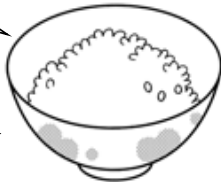
ごはんには体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。

その他にもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。

カルシウム 5mg
さんま（生）約1/6尾
（17g）と同じ

鉄分 0.2mg
ほうれん草の葉 1～2枚分（7.5g）と同じ

食物繊維
りんご1/3個と同じ



たんぱく質
牛乳110ml（コップ1/2杯）と同じ

SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう



目標⑫ つくる責任使う責任

☆調理の工夫☆

◎米のとぎ汁には米ぬかの成分が含まれており食事後の食器をとぎ汁につけておくと、油分の落ちがよく大根のあくをとるために下茹でにも使用できます。

◎ガスや電気を効率的に使用するために、圧力鍋を使用したり、予熱で食材に火を通すこともできます。少しの積み重ねでも毎日継続すれば大きな削減となります。

～健康食材！まごわやさしい～

食欲の秋、「まごわやさしい」を合言葉にバランスの良い食事に心がけしっかり栄養を摂りましょう。



朝食に、夜食に、お出かけに、子供の行事に。
手軽で美味しい『おにぎり』はいかがですか？
好きな具を用意して、子供たちと一緒におにぎりパーティーをしても楽しいですよ！

枝豆＆塩昆布＆チーズおにぎり

材料

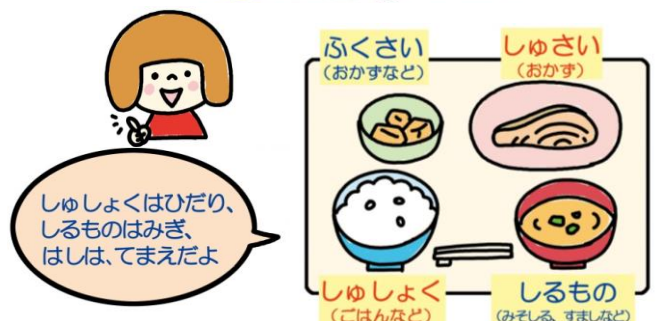
- ごはん・・・2杯
- チーズ・・・30g
- 枝豆・・・30g
- 塩昆布・・・少々
- 白ごま・・・少々



食事のマナーを身につけよう！

- 食事の前には手や口をきれいにしましょう。
- 食事のあいさつをしましょう。
- 食器をならべましょう。
- 姿勢をよくして、食べましょう。

しゅっきのなればかた



しゅしよくはひだり、しるものはみぎ、はしは、てまえだよ