

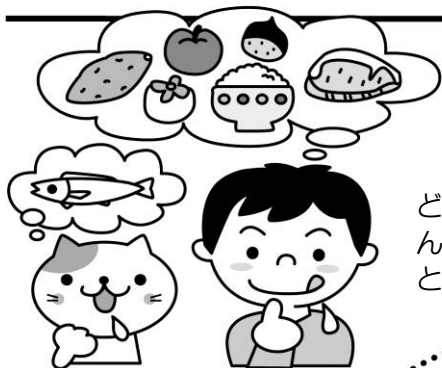


# 給食だより

平成28年 10月

草津市学校給食センター

電話 077-563-4380 FAX 077-567-1056



## 「食欲の秋」到来!

秋は多くの食べ物が旬を迎えます。新米や栗、あぶらののったサンマなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあって、ついつい食べ過ぎてしまいがちな「食欲の秋」に、ご飯を中心とした「日本型食生活」を実践してみませんか。

### 日本型食生活とは

主食のご飯を中心に、主菜（魚や肉、卵、大豆製品）と副菜（野菜や海藻類など）、そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事です。



ご飯には、和・洋・中問わず相性の良いおかずがたくさんあります!



参考文献：農林水産省 HP「実践食育ナビ・日本型食生活を見直そう」平成27年7月1日

日本型食生活でバランスがとれた食事をしていても、味付けを濃くしてしまうと塩分のとり過ぎになってしまいます。

だしを効かせたり、香味野菜、香辛料などを利用したりして、薄味を心がけるようにしましょう。



## 変身するお米

新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深く関わってきたお米。炊いてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらや糠も無駄にすることなく活用します。

