

# 10月 給食だより

鯖江市神明小学校

さわやかに秋空が広がる季節になりました。日本は豊かな自然に恵まれ、季節ごとに旬の食材も移り変わり、ごはんを中心に変化に富んだバランスの良い食べ方の文化を持つ国です。実りに感謝して、秋のおいしい味覚を楽しみましょう

## 日本型食生活を見直そう



### 日本型食生活とは

ごはんを中心に、旬の魚や肉、卵などを使った**主菜**、野菜や海草などの**副菜**、大豆製品のみそ汁等の**汁物**を組み合わせた食事「一汁三菜」を『日本型食生活』といい、昔ながらの食生活の基本となっています。しかし、現代では食の欧米化などにより、このスタイルが失われつつあります。

日本を長寿国に位置づけた要因の一つと考えられている『日本型食生活』を見直しましょう。



《一汁三菜の日本型食生活》

### ★日本型食生活のよいところ★

- 栄養バランスが優れている
- 日本各地で生産される旬の農産物、畜産物、水産物などを多彩に盛り込むことができる。

主食：ごはんやパン、麺類で炭水化物が多く含まれ、エネルギー源になります。  
主菜：魚・肉・卵料理等でたんぱく質が多く含まれ、体をつくるもとになります。  
副菜や汁物：野菜や海草を使った料理や果物、みそ汁やスープ等で、足りない栄養や水分を補うものです。ビタミンやミネラルが含まれ、体の調子をととのえます。

## ふくい四季の行事

### たけふ菊人形

北陸の秋の風物詩である「たけふ菊人形」今年のテーマは「花ひろく童話の世界～Story of the Princess～」で、童話に出てくるお姫様を菊で華やかに表現するそうです。楽しみですね！

越前市は古くから菊栽培が盛んでした。菊には、見るための花と食べるために育てられた**食用菊**があります。たけふ菊人形にちなんで、給食でも「菊」を料理に加えてみようと思います。



菊人形  
キャラクター  
きくいん

10月4日～11月4日まで  
越前市武生中央公園で開催！

### 越前市とのコラボ給食

### 「えちぜん菊花汁」24日(木)

越前市で栽培された「食用菊」の花びらをすまし汁に加えた「えちぜん菊花汁」が給食に登場します。きれいな色や香りを五感で楽しみながら秋を味わってみましょう。

