



10月27日から11月9日は、読書週間です。給食では、お話に出てくる料理を献立に取り入れてみました。給食を食べて下の本を読んだり、他の本を読んで「こんな料理が出てくる本があるよ」と教えてもらえたらうれしいです。

## ブックメニューの紹介

※印がついた本は、町図書館にあります。

### ★10月8日 かぼちゃスープ

『かぼちゃスープのおふろ(柴田ケイコ)』※

### ★10月20日 カレーライス

『ぼくちカレーライス(つちだのぶこ)』※

### ★10月21日 元気納豆

『なっとうかあちゃん(荻田澄子)』※

### ★10月22日 ドラキュラスープ

『おばけのアッチとドラキュラスープ(角野栄子)』

### ★10月29日 きのことあさりのスパゲッティ

『スパゲッティがたべたいよう(角野栄子)』

## 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。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

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。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、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考え、柔軟に調整できます。