



10月給食だよ!

平成30年10月10日

水上村学校給食センター

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎがちになります。この機会に栄養バランスについて、もう一度考えてみましょう。

主食

主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

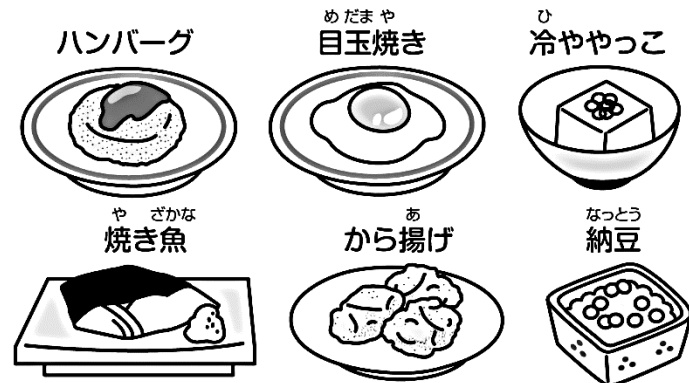
ご飯、パン、麺、パスタ



主菜

主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

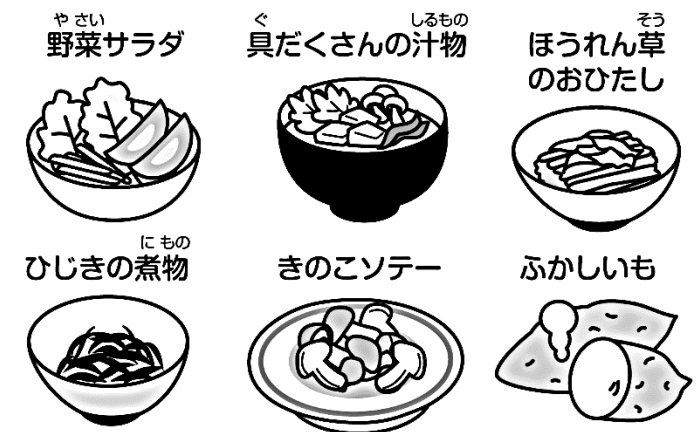
肉、魚、卵、大豆料理



副菜

主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。

野菜、きのこ、いも、海藻料理



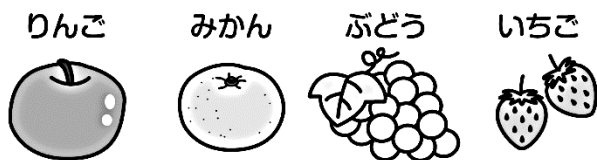
牛乳・乳製品

主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。



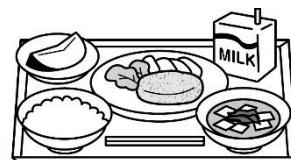
果物

主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。



バランスのよい食事与健康な体をつくり、勉強や運動に励もう!

主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



ふるさと

くま 球磨さんだより 10月号



平成 30 年度 水上村学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



しょうが

まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

◆しょうがは、10月下旬から 11月にかけて
収穫して貯蔵したものが随時出荷されるの
で、年間を通じて出回っています。

◆熊本県は生姜の生産が全国3位です。
八代市の東陽町や宇城市などで栽培が盛ん
に行われています。

◆生のしょうがには、ジンゲロールという
成分が含まれています。ジンゲロールは、
血管を広げて、血の巡りをよくしてくれま
す。また、殺菌作用や免疫力を高める力、
胃腸を整える働きがあります。



☆旬（品種により違います）
秋

☆熊本県のおもな産地は？
八代市東陽町、宇城市など

球磨たんてい



クイズ

Q生のしょうがには、何という成分が含まれているでしょう？

- ①ジンゲロール ②ジンジャーロール ③ショウガロール

1-ロウガロル① ショウガロール