

9月

給食だより

新米の季節になりました



黄金色に実った稲が穂をたれると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米(稲)は日本各地で栽培されています。みなさんの地域では、どんな米がつけられて

知っていますか？ 米の歴史

米の起源は、7000年前くらいのアッサム・雲南地方(現在のネパール・バングラデシュ・ミャンマーから中国の雲南省にかけての地域)だといわれています。このように、米は日本に自生していたものではなく、外国から伝わってきたものです。日本には二千数百年前に伝わったといわれています。



朝ごはん 毎日食べようね



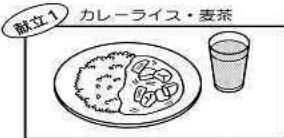
「主食だけ」の朝食になっていませんか？



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

クイズに挑戦！

献立の中に入っていない食品群を6つの基礎食品群からそれぞれ探してみよう！



献立1 カレーライス・麦茶
材料
米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・油・カレー粉・小麦粉・バター・麦茶



献立2 トースト・サラダ・牛乳
材料
食パン・バター・レタス・トマト・ブロッコリー・牛乳

QRコードとQRコードの読み方

Table with columns: 日曜, 献立内容, 食材名(食品名), 献立内容, 献立内容, 献立内容. It lists daily school lunch menus from September 1st to 25th, including items like rice, meat, vegetables, and dairy products.