



今月のテーマ・・・日本型食生活の良さを知ろう

Main table containing daily menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month.

☆今月の予定☆
5日・・・加茂小4年なし 校外学習のため
6日・・・いい歯の日こんだて
11日、12日・・・加茂小6年なし 修学旅行のため
19日、20日・・・石川小6年なし 修学旅行のため
19日・・・食育の日こんだて
20日・・・いいがた和牛こんだて

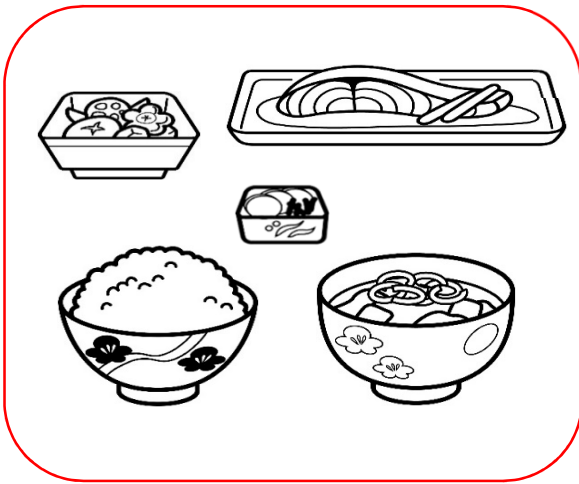
旬(しゅん)の食材をいただきます!
11月は秋の味覚がたくさん。2日は栗を使った栗ごはんが登場します。4日は加茂産のしいたけを使ったキノコソース。里芋やさつまいもをつかった料理もたくさん登場します。また果物では生の柿やりんごも登場します。そして20日はいいがた和牛も登場しますのでお楽しみに♪

# にほんがたしよくせいかつ よ し 日本型食生活の良さを知ろう

げんざい にほん しよくせいかつ おうべいか しよく  
現在、日本の食生活は欧米化がすすみ、主食のパンにはバターやジャムなどをめったり、シリアルには食べやすい  
あま あじつ しぼう どうぶん おお  
ように甘い味付けがされているなど、脂肪や糖분을多くとってしまいがちになります。そのことが将来肥満や糖尿病、  
しんぞうびょう もと かのうせい しよく にほんがたしよくせいかつ みなお  
心臓病の素になる可能性があります。そうならないためにも、ごはんが主食の「日本型食生活」を見直してみましょ  
う。

にほんがたしよくせいかつ とくちょう

## 日本型食生活の特徴



しよく  
・主食はごはん

さまざま あ  
→様々なおかずに合う。

しよく さかな まめい ちゆうしん あぶら つか りょうり  
・主菜は魚や豆類が中心で、油を使わない料理が  
おお  
多い。

ふくさい やさい かいそう おお つか  
・副菜には野菜やきのこ、海藻が多く使われている  
しよくもつせんい おお と  
ので、食物繊維を多く取ることができる。

た かた ゆ に ちゆうしん あぶら と す  
・食べ方も茹でる、煮るが中心で、油の取り過ぎを  
ふせ やさい ひつようりょう かんたん と  
防ぎ、野菜も必要量を簡単に摂りやすい。

にほん がたしよくせいかつ えんぶん と  
しかし、日本型食生活は塩分の摂りすぎになりやすいため、気を付けなくてははいけません。上手に組み合わせで健  
んこうてき しよくじ ころ  
康的な食事になるように、心がけましょう。



じばさんぶつ

# よ し 地場産物の良さを知ろう

じばさんぶつ ちいき た もの  
地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。

きゆうしよく かもし つく こめ つか なつ あき ふゆ ようなし つか  
給食では、加茂市で作られているお米を使っています。夏にはきゅうり、秋にはしいたけ、冬には洋梨を使っていま

す。また牛乳はもちろん、肉や野菜、魚なども県内産のものを中心に使っています。地場産物を使うことで、自然と旬  
えら しんせん えいよう か たか つか せつきよくてき じばさんぶつ つか  
のものが選ばれて、新鮮で栄養価の高いものを使うことができます。積極的に地場産物を使っていきましょう。

