

給食だより



2026 年
10月号

春日市教育委員会

澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋はいろいろなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして「食欲の秋」ともいわれるように、秋は旬のさつまいも、くり、きのこなどおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です！

新米は古いお米に比べて水分が多く、炊くとふっくらして、つややかな見た目になります。また、香りがよく、ほんのり甘みを感じるのも特徴です。

お米は、田んぼで農家の方が大切に育て、暑い夏を乗り越えて収穫されます。今の時期は新米ならではの「香り・つや・甘み」を感じながら、ご飯を味わってみてください。

おいしいご飯を
食べよう！



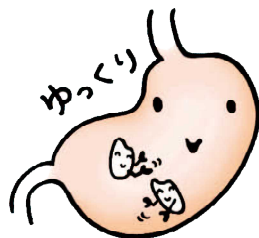
ご飯、こんなところがにじゅうまる◎！

◎粒なのでよく
かむ習慣がつく！



粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。

◎ゆっくり消化・
吸収される！



米の周りは硬い細胞壁で囲まれているため、消化吸収がゆるやか。太りすぎや糖尿病の予防にも役立ちます。

◎量のわりには
ヘルシー！



お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ご飯は、量のわりにはカロリーの低い食品です。

◎どんな料理にも
よく合う！



和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をととても豊かにしています。

秋の味覚をかみしめよう！～かむことの4大効果～

消化を助ける！

よくかむことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助けるはたらきをもつだ液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。



太りすぎを防ぐ！

よくかむことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。



脳のはたらきを高める！

よくかむことで脳への血流がよくなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

むし歯を予防する！

よくかむことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にするだ液がよく出ます。食後の歯みがきも忘れずにしっかり行いましょう。

食缶給食に変わって生徒からの質問

Q. 弁当箱方式から食缶方式に変わって、量が減ったんですか？

A. 各クラスの配缶量は申込人数をもとにしていて、一人当たりの量の基準は弁当箱方式の時と同じく計量しており、ご飯の量は同じです。
平皿などの食器に盛り付けることで少なく見えることがあるかもしれませんが、食缶方式になってからおかず(主菜・副菜)や汁物の具を増量しています。

Q. なぜパンが週1回になったのですか？

A. 生徒の皆さんへのアンケートで、洋食の献立がより人気があったこと、パンの回数を増やしてほしいとの意見もあったことから、主食がパンの日を増やしています。今後は、色々なパンも献立に取り入れていく予定ですので楽しみに。