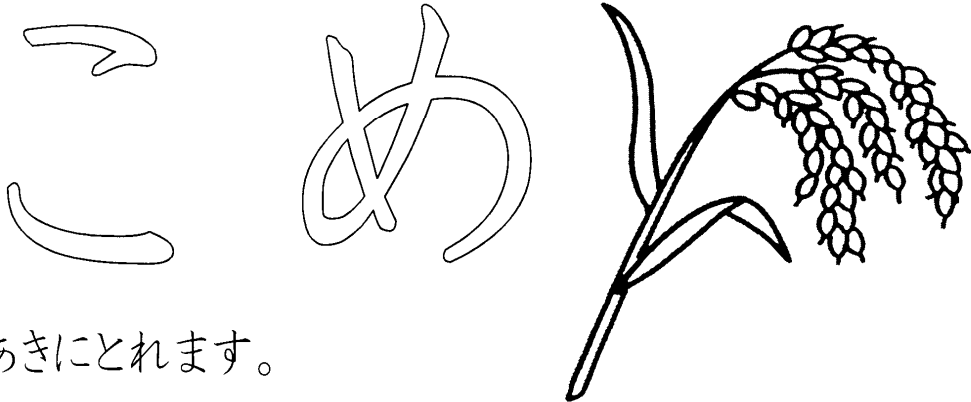




10月たべものカレンダー

No. 310
知多学校栄養士会

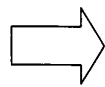
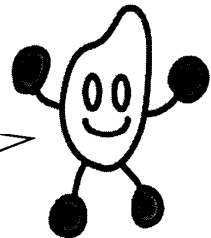


 あきにとれます。

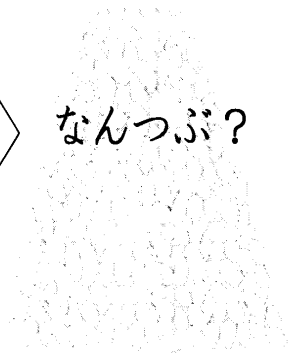
 べんきょうしたり、うんどうしたり、あそんだりするときのちからのもとになります。

おこめクイズ

おちゃわん1ぱいには、なんつぶのおこめがはいっているでしょうか。



なんつぶ？



こたえ 2700つぶくらい

(きゅうしょくでたべるごはんには、このくらいのごはんつぶがはいっています。)

10月

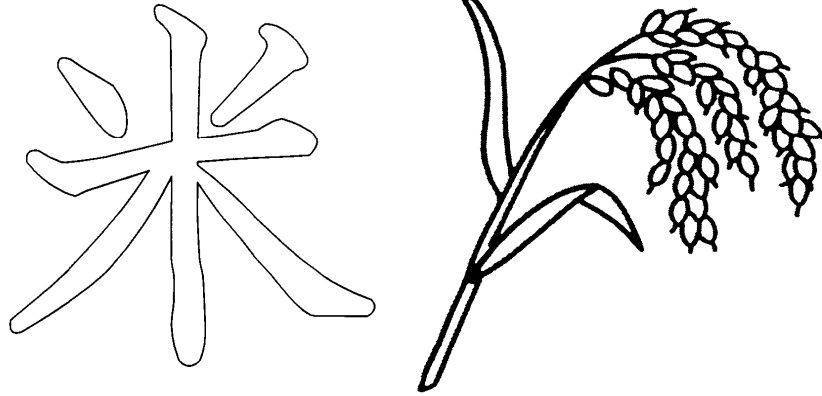
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31


低学年用


10月たべものカレンダー

No.310

知多学校栄養士会



 体温を保ったり、体を動かしたりするための大切なエネルギーとなる食品です。

 日本中で作られています。知多半島では、「あいちのかおり」、「コシヒカリ」が多く作られています。



ごはんは 太りにくいって本当？

ごはんは、粉から作られるパンと違い、つぶのままで食べられるのでゆっくり消化・吸収されます。また、水分が多く、量のわりにエネルギーが低い特長があります。よって、ごはんは太りにくい食品と言われています。

10月



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑮	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

高学年用

10月たべものカレンダー

No.310

知多学校栄養士会



体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。

日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物です。

日本だけでなく、色々な国で作られています。

『世界のお米』

	ジャポニカ種	インディカ種	ジャパニカ種
産地など	日本、朝鮮半島、中国東北部など	インド、タイ、ベトナム、アメリカなど	アジアの熱帯高地、ブラジル、イタリア、スペイン、アフリカなど
形状	短く、円形に近い	細長い	ジャポニカ種とインディカ種の間長さ、大粒
特長	粘りつつやがある、主食として食べられる、生産量は2割弱	パサパサ、おかずとして食べられる、生産量の8割を占める	すこし粘りがある 生産量はわずかでめずらしい
料理	すし、おにぎり、ピビンバ(韓国)	カレー、ナシ・グレン(インドネシア)	リゾット(イタリア)、パエリア(スペイン)

10月

ごはんは太りにくいって本当?



ごはんは、粉から作られるパンと違い、つぶのまままで食べられるのでゆっくり消化・吸収されます。また、水分が多く、量のわりにエネルギーが低い特長があります。よって、ごはんは、太りにくい食品と言われています。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
④	5	6	7	8	9	10
⑪	⑫	13	14	15	16	17
⑱	19	20	21	22	23	24
⑳	26	27	28	29	30	31

中学校用