

もと  
「ごはん」は元気の素

実りの秋を迎え、新米がお店に並ぶようになりました。  
共和町でも9月中旬から稲刈りが始まっていて、23日のふるさと給食では共和町産の「ななつぼし」の新米を食べてもらう予定です。  
そんな、いつも食べている「ごはん」。  
いったいどんな栄養が含まれているのでしょうか？

10月23日は  
『ふるさと給食』です！

共和町の食材をふんだんに使った『ふるさと給食』を、10月23日（金）に実施します。  
この日は、幼児センター・小学校・中学校が同じこんだてです。  
共和町で採れた野菜がおいしく食べられるメニューを、栄養士さんが考えてくれました。  
みなさん楽しみにしててくださいね。



★こんだて★

- ★いもだんご汁 (共和町産：新じゃが、長ネギ)
- ★鮭のごまみそがけ
- ★温野菜サラダ (共和町産：キャベツ、南瓜、ブロッコリー、カリフラワー、金ごま)
- ★ごはん (共和町産：ななつぼし【新米】)
- ★りんご
- ★牛乳

～家庭でのおねがい～

お子さんがいる家庭では、夕食時に家族で食卓を囲み『ふるさと給食』の感想を聞いてみて下さい。  
「どんなものが入っていたかな？」  
「どんな味だったかな？」  
それぞれの家庭でも、「安心・安全」な共和町の食材を積極的に使ってみませんか？



朝ご飯を食べよう！

朝ご飯には、体のパワーを保ち、脳の働きを活発にするなどの大切な役割があります。健康な毎日を送るためには、朝ご飯はなくてはならない食事です。  
特にお米は体の中で素早くエネルギーになる**炭水化物(糖質)**が豊富で、脳がエネルギーに出来るのは**炭水化物(糖質)**だけ！  
「ごはん」は元気の源なのです。