



令和7年10月2日

港区立御成門学園

御成門小学校

校長 阿部俊幸

栄養士 日吉恵美

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

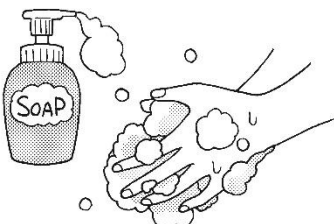
新米の季節です!

米は水から炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質（ミネラル）、ビタミンB₁も含んでいます。



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!	◎ゆっくり消化・吸収される!	◎量のわりにはヘルシー!	◎どんな料理にもよく合う!
 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。	 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。	 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が低い食品です。	 和洋中、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。

世界手洗いの日



毎年10月15日は、世界手洗いの日です。2008年にユニセフなどによって、定められました。石けんを使った手洗いは、ウイルスや細菌に対しての、もっとも手軽で効果的な対策です。

