

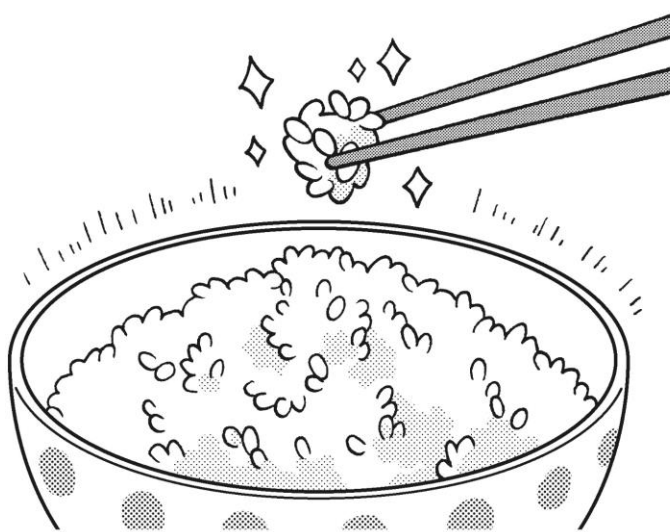


10月の給食だより

茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023 年 10 月 13 日

あき ば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。き せつ 収穫の秋、食欲の秋です。しゅうかく あき しょくよく あき 旬のおいしい食べ物がたく さん出回り、給食にもたくさん登場します。こんだてひょう しゅん た もの さが 献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました

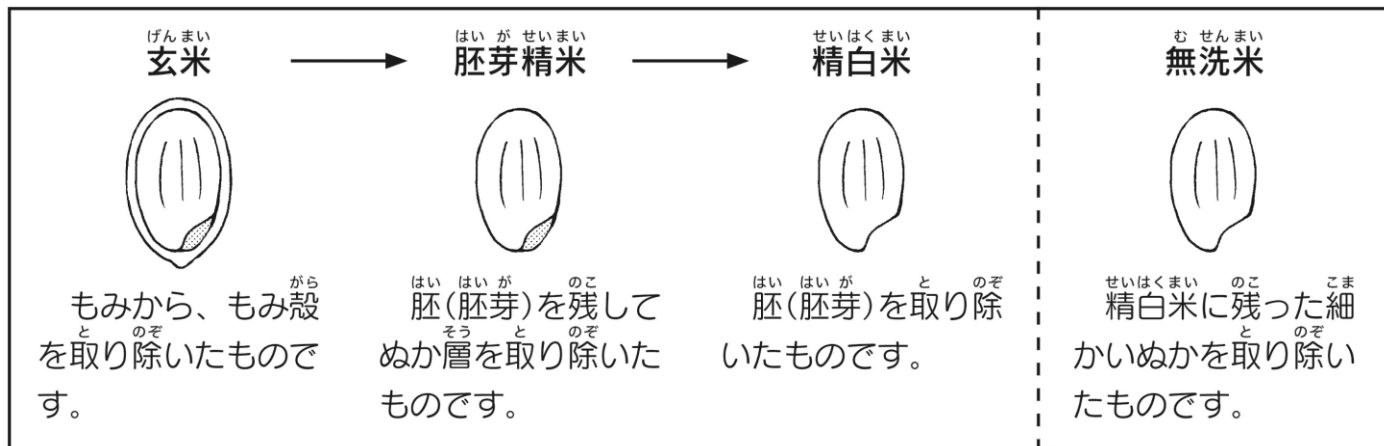
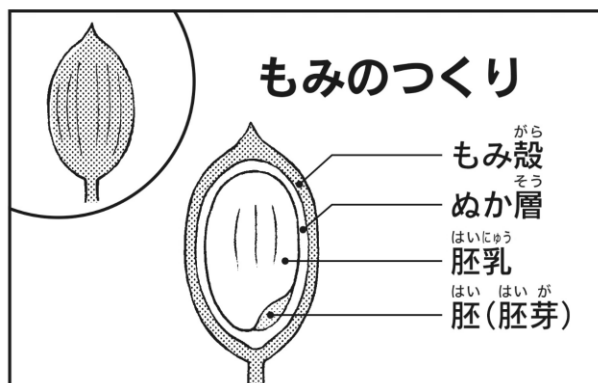


しんまい ひょうじ 新米と表示されているものは、せいさん 生産された とし 年の12月31日までにようき い 容器に入れたり、ほうそう 包装されたりした米をさ 指します。ほとんどの地方ではあき こめ しゅうかく 秋に米を収穫しますが、おきなわけん 沖縄県では6月にしんまい で まわ はじ 新米が出回り始めます。

しんまい とくちょう すいぶんりょう おお 新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくてねば 粘りがあることや、かお 香りがよいことです。こめ 米のおもな成分であるたんすい か ぶつ 炭水化物（とうしつ 糖質）は、のう からだ うご 脳や体を動かすためにたいせつ 大切なエネルギー源です。しんまい 新米ならではのおいしさをあじ 味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、いね ほ 稲の穂についたひとつぶ と粒のことです。もみには、いね め ね 稲の芽や根になる「はい はい が 胚（胚芽）」となえ せいちよう と き えいようぶん はいにゅう 苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りはいね ぬか 層と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べているこめ 米はおもに「はいにゅう 胚乳」の部分です。



食育ピクトグラムを知っていますか？



「食育ピクトグラム」とは、食育の取り組みを誰にでもわかりやすく伝えるために作られた絵文字です。



★よくかんで食べよう

よくかんで食べると、虫歯を予防したり、食べ物の消化を助けたり、身体にとっていいことがたくさんあります。また、よくかむことで、食感や味を楽しむこともできます。給食もよくかんで、味わって食べてください。



★食べのこしをなくそう

給食の食べのこしは、ほとんどがゴミとして捨てられてしまいます。食べれば栄養になる給食が、ゴミとして捨てられるのは、もったいないですね。自分たちの身体の成長のためにも、環境のためにも、食べのこしを減らしましょう。



★和食文化を伝えよう

地域の郷土料理や伝統料理など、昔から伝わる日本の食文化を大切にしていきましょう。昨年と今年は、「日本の味めぐり」として毎月いろいろな地域の郷土料理を給食で取り入れています。

給食の前後には、石けんで手をきれいに洗いましょう！

