令和５年９月 29 日
練馬区立中村小学校

10月 食育だより

朝晩の暑さがやわらぎ、秋の気配を感じるようになりました。子供たちは、間近に迫った運動会に向けて、毎日頑張って練習しています。

規則正しい生活をし、栄養のある食事を食べて、運動会に向けて体調を整えることができるといいですね。運動会当日は、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

新米の季節になりました

新米が出回る時期になりました。新米の特徴には、水分量が多くてつやがある、やわらかくてねばりがある、香りがよい、などがあります。

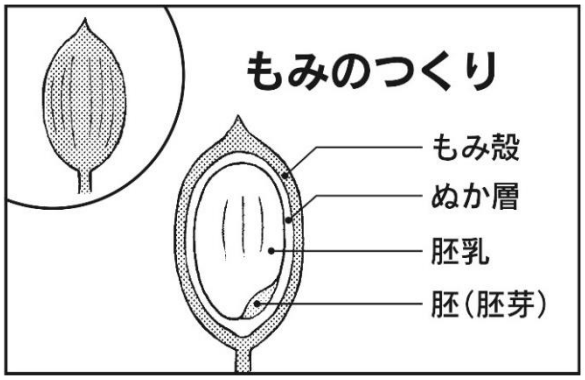
お米の主な成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために欠かせないエネルギー源になります。

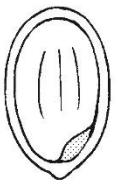
新米ならではのおいしさを味わいながら、ごはんが食べられるといいですね。

知っていますか？お米のこと

お米は、右の「もみのつくり」の図のようになっており、私たちが食べているのは主に「胚乳」の部分です。

「もみ」は、稲の穂についた一つ一つの粒のことです。「もみ」には、根や芽になる「胚(胚芽)」、苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。

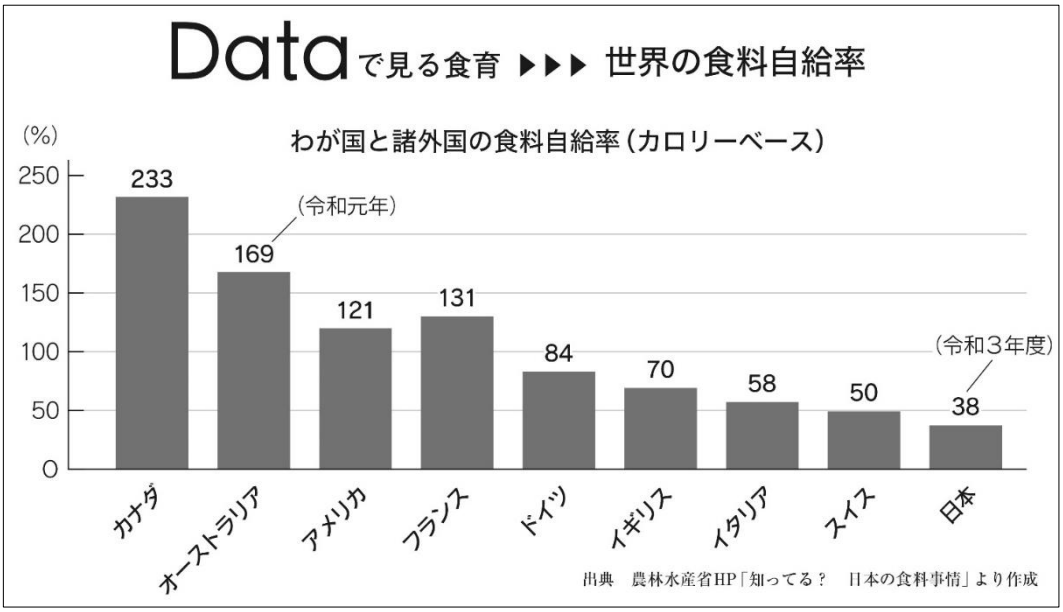


玄米 →	胚芽精米 →	精白米	無洗米
			
もみから、もみ殻を取り除いたものです。	胚(胚芽)を残してぬか層を取り除いたものです。	胚(胚芽)を取り除いたものです。	精白米に残った細かいぬかを取り除いたものです。

10月16日は、世界食料デーです

「世界食料デー」は、世界の食料問題を考える日として、国連によって定められました。

日本の食料自給率(カロリーベース)は３８％で、食料全体の約６０％を輸入に頼っています。私たち一人一人が毎日の食材に関心をもち、食料自給率を上げるためにはどうすればいいのか、考えていけるといいですね。



10月の献立から

10月16日（月）　かつお節のエコふりかけ　世界食料デー献立

「世界食料デー」にちなんで、だしを取った後のかつお節を使って、ふりかけを作ります。しょうゆ、砂糖、みりん、酒を使って味付けし、仕上げにごまを入れて風味よく仕上げます。

10月19日（木）　山形の芋煮　日本の郷土料理：山形県

「芋煮」は、里芋がたくさん収穫される、秋から冬にかけてよく食べられています。野外に出かけて家族や友人と一緒に作ったり、家庭で食べたりと、県民の団らんに欠かせない郷土料理です。

＜10月の食材の主な産地（予定）＞

食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地	食材名	産　地
にんにく	青森県	じゃがいも	北海道	だいこん	北海道	りんご	青森県
しょうが	高知県	ねぎ	群馬県　長野県	こまつな	東京都　埼玉県	みかん	熊本県
にんじん	北海道	きゅうり	群馬県	キャベツ	群馬県	柿	和歌山県
たまねぎ	北海道	たけのこ	愛媛県	さつまいも	茨城県	米	岩手県
ごぼう	群馬県	ほうれんそう	栃木県　群馬県　千葉県	さといも	千葉県　埼玉県	鶏卵	栃木県
セロリ	長野県	えのきたけ	長野県	ピーマン	茨城県	豚肉	埼玉県　茨城県　岩手県 青森県　群馬県　北海道
もやし	栃木県	ぶなしめじ	長野県	れんこん	茨城県	鶏肉	宮崎県　鳥取県　岩手県 北海道　青森県　群馬県
はくさい	群馬県　長野県	まいたけ	長野県	かぼちゃ	北海道	牛乳	東京都　群馬県　山梨県　岩手県 青森県　秋田県　宮城県　北海道
みつば	茨城県						

☆　給食費納入のお願い　☆

１０月の引き落とし日は、**１０月５日（木）**です。残高のご確認をお願いいたします。