

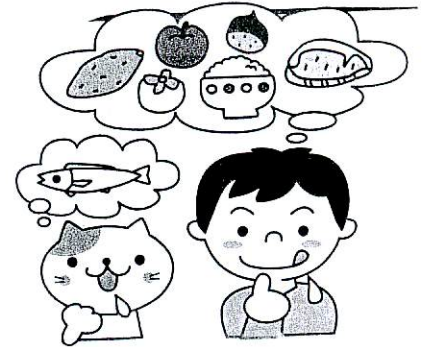


# 10月給食たより

平成 27 年 10 月 1 日

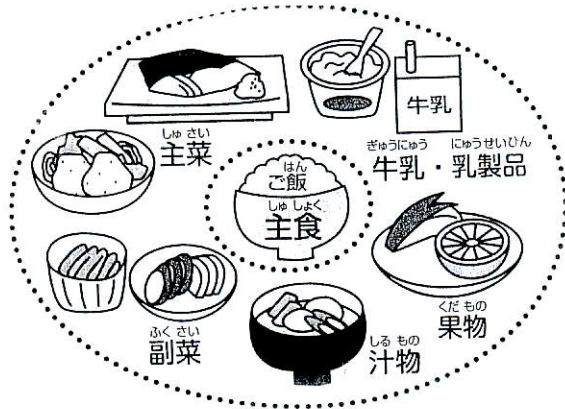
練馬区立向山小学校

一日、一日と秋の深まりを感じられるようになりました。秋には多くの食べ物が『旬』を迎えます。新米や栗、脂ののったさんまなど、この時季ならではの味わいですね。気候も良く、おいしい物がたくさんあってついつい食べ過ぎてしまいがちな『食欲の秋』はごはんを中心とした『日本型食生活』を実践してみませんか。



## 日本型食生活とは？

主食のごはんを中心に主菜（魚介類や大豆製品）と副菜（野菜・芋類）そして牛乳・乳製品や果物を適度に加えた、バランスのとれた食事を言います。



## <10月のこんだてから>

『呉汁（ごじる）』てどんな汁物？

呉汁は、熊本県の郷土料理で、もどした大豆をすり下ろし、豆腐・ねぎ。大根・こんにゃく・ごぼうなどをいれ味噌仕立てにした汁物です。

これから寒い季節には、栄養満点な汁物です。

『呉汁』は、10月13日に実施します。

## <9月1日から15日までの使用食材産地一覧>

- ・北海道・バター、チーズ、大根、秋刀魚、コーン、鮭、ルーク、西瓜、豚肉、大豆、玉ねぎ、人参、味噌、ジャガイロ、青森・コンク、ミトマト、ごぼう、豚肉、岩手・鶏肉、豚肉、もち米
- ・秋田・サ、豚肉、山形・サ、油揚げ
- ・群馬・キャ、豆腐、レドキャ、小松菜、きゅうり、コニヤク、米粉加工、長野・白菜、しめじ、リゾグ、栃木・卵、梨、もやし、油揚げ、茨城・サマ、卵、ハ、赤マ
- 埼玉・卵、小松菜、福井・米粒麦
- 愛知・冬瓜、青のり、高知・生姜
- 愛媛・かつお節、筍、熊本・豚肉、シヅユ
- 長崎・みかん缶、和歌山・みかん缶
- バトカ、黒ごま、むきえび、北太平洋・いか
- ペルー・いか、パラグアイ・ごま
- ノルウェー・ししゃも





# お米を食べよう!

お米（ごはん）は、主食として日本人の健康を支えた食べ物です。ごはんは和・洋・中  
 どんなおかずともよく合い、ごはんを中心に、様々なおかずを組み合わせる『日本  
 型食生活』は栄養バランスも優れています。

さて今年も新米の季節がやってきます。新米は、普通のお米と比べて水分を多く含み、  
 香りや甘みが強いのが特長です。給食では、11月頃から新米が食べられると思います。

## お米の豆知識

### 「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついてもちにしたり、おこわ  
 にして食べる粘り気のお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの  
 成分が少し違い、もち米が「アミロペクチン」のみで構成されるのに対し、うるち  
 米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペ  
 クチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。



### お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、  
 良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維  
 なども含まれています。

#### ご飯の栄養

|               |              |
|---------------|--------------|
| お茶碗1杯分 (150g) |              |
| エネルギー…252kcal | ビタミンB2…0.02g |
| 炭水化物…55.7g    | カルシウム…5g     |
| たんぱく質…3.8g    | 鉄…0.2g       |
| ビタミンB1…0.03g  | 食物繊維…0.5g    |



### お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、  
 そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカ  
 リ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品  
 種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種  
 類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分  
 の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

日本で作られている  
 お米の品種は約300種類!!  
**日本で一番人気  
 コシヒカリ**



### 世界のお米料理

日本では、すしやおにぎり、もち、おはぎ、米を粉にして作った米粉パンなど、いろいろな形でお米を食べ  
 ています。外国にはどのようなお米料理があるのか見てみましょう。



<学校給食費の徴収にご協力お願いいたします>

引き落とし日 10月5日(月)です。