



平成 27 年 9 月 30 日  
 練馬区立豊玉第二小学校  
 校長 佐野 匡  
 栄養士 永山 真衣



あさゆうすず 朝 夕 涼 しく なり、あき 秋 ら し さ が かん 感 じ ら れ る よ う に な り ま し た。スポーツのあき 秋、読書のあき 秋、そして食欲のあき 秋と、運動に勉強に元気に取り組むのに格好の季節です。今が旬の野菜やくだもの、魚などが店頭をにぎわせています。この季節ならではのおいしさを味わって、おいしい秋を満喫しましょう！

# 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てきた食べ物です。ごはんは和・洋・中 どん なの お か ず と も よ く 合 い、ごはんを 中 心 に さ ま ざ ま な お か ず を 組 み 合 わ せ て 食 べ る 「日本型食生活」は、栄養の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した。新米は普通のお米と比べて水分を多くふくみ、香りやあまみが強いのが特徴です。収穫に感謝しておいしくいただきます。

## お米の豆知識

### お米の栄養

からだのエネルギーとなる炭水化物を多くふくみ、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などもふくまれます。

**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1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種類にもほります。お店にもさまざまな種類のお米がならんでいるので、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

## 秋においしい食べ物なあに?

**きのこ**

給食にも、いろいろなきのこが出てきます。どんな名前きのこが出てくるかな?

**さといも**

「人が住む量のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。

**りんご**

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかによさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。

**さつまいも**

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。

### <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	セロリ	長野県	さつまいも	茨城県
しょうが	高知県	ピーマン	茨城県	いんげん	千葉県	米	青森県産「つがるロマン」
にんじん	北海道	もやし	栃木県	さといも	千葉県	鶏卵	茨城県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県	はくさい	長野県 群馬県	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
ごぼう	青森県	ねぎ	青森県 秋田県 山形県	だいこん	青森県 北海道 千葉県	鶏肉	宮崎県 鳥取県 青森県
キャベツ	練馬区 群馬県 長野県	こまつな	東京都 埼玉県	ほうれんそう	東京都	牛乳	千葉県 群馬県 北海道
にら	栃木県	ぶなしめじ	長野県	えのきたけ	新潟県		岩手県 秋田県 宮城県 青森県

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。10月の引き落としは10月6日・16日(再引き落とし)です。