



# 10月



# 給食だより

家庭数配布

令和5年 9月29日  
中村西小学校  
校長 工藤 智昭  
栄養士 齋藤 美空

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から、日本人の食事に欠かすことの出来ない大切な食べ物です。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう！

## ご飯を食べよう！

### 自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



### ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



学校給食では、1週間の内で3日以上米飯になるように、献立を決めているよ！

### じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



### どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずにも組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



## 10月19日(木) 麦ご飯、牛乳、鶏肉の風味焼き、すき昆布の煮物、ひつつみ

毎月19日は食育の日。10月は、岩手県の郷土料理である、すき昆布の煮物と、ひつつみを提供します。すき昆布は、三陸沿岸でとれた若い昆布をボイルして細かくカットし、板状にして乾燥させたもの。この日は、水で戻したすき昆布と、にんじん、しいたけ、凍り豆腐、さつま揚げで煮物を作ります。ひつつみは汁物です。ひつつみは、小麦粉に水を加えてこね、ひっぱって薄くのばしたもので、鶏肉や野菜を入れただし汁に入れて煮込んでいます。昔、寒さが厳しく米が不作だった頃に主食の変わりとして多く食され、今でも家庭料理として親しまれています。他にも、まめぶ汁、くるみ雑煮、さんまのすりみ汁など、岩手県にはたくさんの郷土料理があります。寒い地方の食べ物は体を温める汁物が多いですね。



<10月の食材の主な産地> ※変更になる場合があります

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
米	青森県	チンゲンサイ	千葉県、茨城県	鶏肉	宮崎県
さば	千葉県	さつまいも	鹿児島県	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
かつお	静岡県				

10月のお誕生日給食は、10月25日(水)です

11月分の給食費は10月27日(金)に引落されます。期日までの入金をお願いします。