

10月給食だより

令和4年9月30日
練馬区立立柄小学校

「早寝早起朝ごはん」
早寝早起朝ごはんシンボルマーク



さわやかな秋風が心地よい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。自然の恵みに感謝して、おいしい秋を満喫しましょう。

お米のおいしい季節です



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できない大切な食べ物です。最近ではパンを食べる機会も増え、家庭でのパンの購入費がお米の購入費を上回っているという統計も出ています。おいしい新米を食べて、ごはん食のよさを見直してみませんか。

ごはんのよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ごはん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、よくかんで食べる習慣がつけます。



じつは太りにくい

ごはんは油や砂糖を使わず、水だけで炊きます。そのため、余分なエネルギーが付け加えていません。また、たんぱく質、ミネラル等の栄養素もバランスよく含まれています。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米はまわ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はんは、消化・吸収がとてもゆっくりやかです。



どんな料理にもよく合う

ごはんのよさは、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くみ合わせられ、栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。



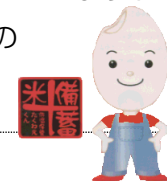
今月は島村農園さんのお米と政府備蓄米が届きます

政府備蓄米ってなあに？

お米の生産は一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため、不作の時でも国民が安心してお米を食べられるように、蓄えているお米です。国内産のお米を毎年20万トンずつ、保管量全体では100万トンを約5年間備蓄しています。

温度・湿度など管理された倉庫で保管されているため、おいしさ、栄養価や安全性も保たれています。

児童のみなさんに「ごはん食の大切さ」と「お米の備蓄制度」を理解してもらうために、この備蓄米を無償で提供していただくことになりました。（令和3年新潟県産「こしいぶき」）1日・4日・11日の給食で使用します。



5年生がお米の学習でお世話になっている、埼玉県川島町の島村農園さんからは、今年収穫された新米が届きます。17日使用分からの予定です。おいしいごはんをたくさん食べてくださいね。

9月の産地情報

米…青森県「まっしぐら」 人参…北海道 玉葱…練馬・北海道 小松菜…練馬
大根…北海道 ジャガイモ…北海道 きゃべつ…群馬 白菜…長野 ねぎ…秋田
とり肉…岩手 ぶた肉…青森・北海道 ホキ…ニュージーランド さば…ノルウェー



給食費の納入にご協力をお願いいたします

10月の引き落とし日は10月17日(月)です。

金額につきましては、給食費のおしらせまたは学年だよりをご参照ください。