

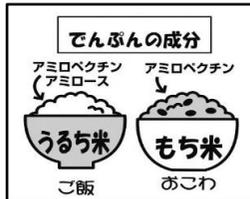
# 10月給食だより

令和5年9月29日  
練馬区立春日小学校

ようやく秋の訪れを感じられる頃となりました。「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、秋はお米を始めたくさんの農作物が収穫できる時期です。9月26日に給食試食会を開催しました。33名の方にご参加頂き貴重な時間を過ごすことができました。アンケートで戴いたたくさんの温かいお言葉は本当に嬉しく、励みになります。自然の恵みに感謝するとともに、日頃のご理解・ご協力に心より御礼申し上げます。給食室一同これからも安全でおいしい給食の提供に努めてまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。



新米の季節です。その年に獲れた米を新米と言います。米(ご飯)は主食として日本人の健康を支えてきました。しかし食の欧米化などにより日本人の米の消費量は年々減少し、日本人の食生活も変わってきました。ご飯というと白米を思い浮かべますが、日本にはじめて伝わった米は赤米だったと言われており、この赤米を祝いの席で神に供えたことが赤飯のはじまりともいわれています。米にはうるち米ともち米の2種類があります。それぞれに含まれるでんぷんの成分の違いがあり、アミロペクチンのみで構成されるもち米は粘り気が強く、アミロースとアミロペクチンで構成されるうるち米は私たちが普段食べているご飯です。ご飯は和・洋・中どんなおかずともよく合い、さまざまなおかずと組み合わせて食べる日本の食生活は栄養バランスも優れています。日本では800種以上の米が栽培されていると言われており、今まさに収穫の時期を迎えています。新米は水分が多く香りや甘味が強いのが特徴です。ご飯もりもりを食べて元気に過ごしましょう。



10月2~14日、春日小学校では読書週間を迎えます。図書室には食べ物に関する本や、おいしいものが登場する本がたくさんありますが、今回は「給食室のいちにち」という本を紹介いたします。今年の夏休みの課題図書なので読んだ人もいましょう。給食室のひみつを探りながら給食が作られる様子を覗くことができます。給食室のひみつをみんなで探ってみましょう。  
出版:少年写真出版社 大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵

## 10月10日 目愛護の日

目にいい生活をしていませんか?



10・10を横に倒すと眉と目のように見えることから制定された記念日です。近年、電子機器の使用が増え目の病気や子どもの視力の低下が問題となっています。疲れた目を回復させるには十分な睡眠が効果的です。また目の健康に良いといわれているビタミンAやカロテン、アントシアニンを多く含む食品をとると良いでしょう。目は一生使う大切なものです。ゲームやパソコン、テレビは時間を決めて、定期的に目を休めるようにしましょう。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界食糧デーは国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、基本的人権のひとつである「食料への権利」を実現し、飢餓を解決することを目的に制定されました。SDGsにも「飢餓をゼロに」という目標が掲げられているように、世界には生きるための最低限の食事すらできない人がたくさんいます。食べる幸せをみんなで分かち合える世界にするために、自分たちが今できることを考え、実行していきましょう。

### 9月の主な給食食材産地

- |   |            |               |
|---|------------|---------------|
| ぎゅうにゅう: 東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道 | じゃがいも: 岩手県 | りんご: 長野県      |
| こめ: 岩手県                                 | かぼちゃ: 長崎県  | なし: 栃木県       |
| にんじん: 北海道                               | ズッキーニ: 長野県 | とりにく: みやぎけん   |
| たまねぎ: 北海道                               | トマト: 青森県   | ぶたにく: いばらきけん  |
| きゅうり: 千葉県                               | はくさい: 長野県  | ぎゅうにく: さいたまけん |
| だいこん: 北海道                               |            | 牛肉: 埼玉県       |



9月~3月は長野県のやまじゅうファームから毎月りんごが届きます。お楽しみに! 🍎



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。10月の口座引き落としは5日(木)です。学校給食にご理解・ご協力を宜しくお願いいたします。

