

平成26年度

平成26年9月22日

# 10月給食だより

練馬区立大泉北小学校

一段と秋らしくなってきました。

日中と朝晩の気温の差が大きく、体調をくずしやすい季節です。規則正しい食生活とバランスのとれた食卓、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。疲れたときは、早めに休養をとり、十分な睡眠で体を休めることも大切です。

## 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」、ついてもちにししたり、おこわにして食べる粘り気の強いお米が「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



10月の給食食材産地予定のお知らせです。

- ・牛乳(千葉県・北海道・群馬県・岩手県・宮城県・青森県)
- ・米(北海道空知産直センター・熊本県大矢野有機農産物センター)
- ・豚肉(九州産) ・鶏肉(鳥取県産・九州産) ・魚生(千葉県)
- ・メダイ(ニュージーランド産) ・ホキ(アルゼンチン産) ・メバル(アラスカ産)
- ・野菜 もやし(千葉県・長野県) 玉ねぎ(北海道) じゃがいも(北海道) さといも(熊本県) さつまいも(熊本県) かぼちゃ(北海道) にんにく(青森県) しょうが(高知県) こねぎ(静岡県・高知県) 大根(北海道) 人参(北海道) なす(高知県・熊本県) パプリカ(高知県・青森県) こまつな(佐賀県) みかん(佐賀県・熊本県) なし(熊本県) かき(和歌山県)

### 今月の産地直送食材

- ・ごぼう・さといも・さつまいも・なし・みかん・米は、熊本県大矢野有機農産物センターより。
- ・かぼちゃ・米味噌・米は、北海道空知産直センターより。
- ・みかん・こまつなは、佐賀県佐藤農場株式会社より。
- ・かきは、和歌山県紀ノ川農業協同組合より。

学校給食費の徴収に、ご協をお願いたします。

10月の引き落とし日は、10月10日です。



早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク