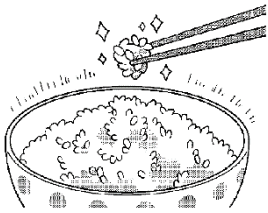


秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

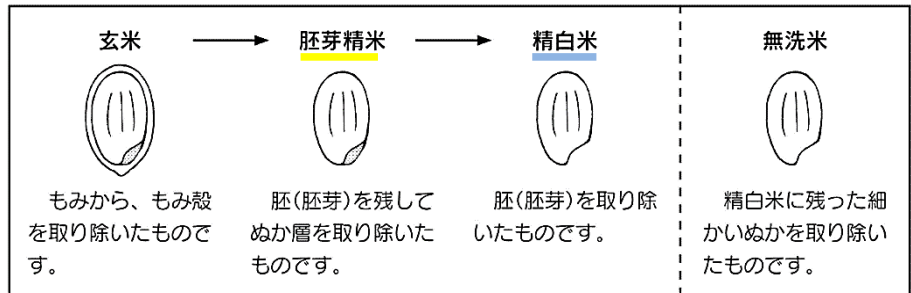
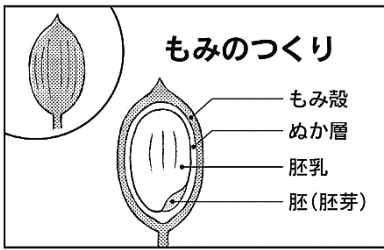
おいしい新米の季節になりました



「新米」と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りが良いことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら食べたいですね。

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。私たちが食べているお米はおもに「胚乳」の部分です。



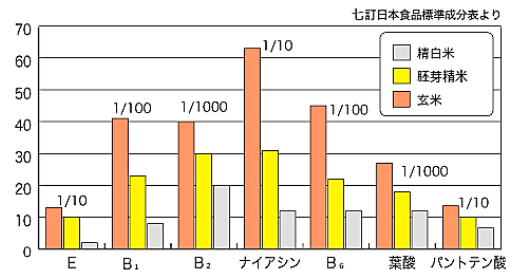
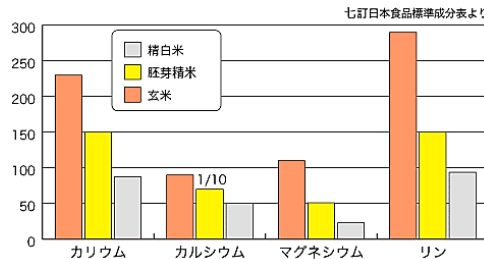
豊二中の給食では、おもに和食の献立の日には岩手県産の「ひとめぼれ（精白米）」を、カレーや丼の献立の日には北海道産の「ななつぼし（胚芽精米）」を使っています。

ひとめぼれの特徴

- ◇お米につやがあり、適度な粘りとサッパリとした口あたり
- ◇粘り・つや・うま・味・香りのバランスが良い
- ◇いろいろな料理に合う
- ◇冷めてもおいしい

胚芽精米の特徴

- ◇栄養価の高さ！ →→→



9月使用食材の主な産地

◇◇野菜や果物等生鮮食品は国産を使用しています◇◇

- | | | | |
|-----------------|-------------|-----------|---------------|
| 米：岩手県（ひとめぼれ） | ピーマン：茨城県 | さつまいも：千葉県 | ほうれん草：群馬県 |
| 胚芽精米：北海道（ななつぼし） | なす：群馬県 | しめじ：長野県 | ズッキーニ：長野県 |
| 卵：栃木県 | イワシ：千葉県 | 長ねぎ：青森県 | りんご：山形県 |
| 鶏肉：宮崎県 | 鮭：北海道 | 小松菜：埼玉県 | セロリ：長野県 |
| 豚肉：茨城県 | ちりめんじゃこ：兵庫県 | じゃがいも：北海道 | シャインマスカット：長野県 |

10月23日(月)は、

給食費等の口座振替日です。前日までに、口座残高のご確認をお願いいたします。

