

給食だより 10月号



北本市立北小学校

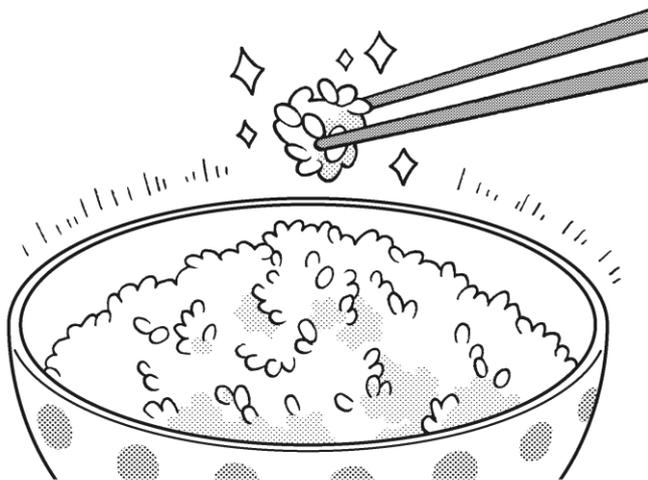
秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、実りの秋、食欲の秋という言葉があるように、おいしい食べ物が収穫される季節でもあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

お米について知ろう！

米は、今から二千数百年も前に外国から日本に伝わり、それから現代までずっとつづられ続けている食べ物です。

日本人の主食として食生活に欠かせない米について考えてみましょう。

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。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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、香りがよいことです。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、しっかり食べましょう。

米にはどんな栄養価があるの？



米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれます。

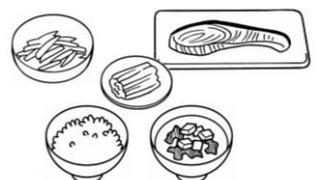
主食としての米



米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。多くの食べ物を輸入に頼っている中で、米は、ほぼ100%の自給率を保っています。しかし、米を食べる量は年々減ってきているといわれています。ここでもう一度主食としての米の素晴らしさについて見直してみる必要があるようです。

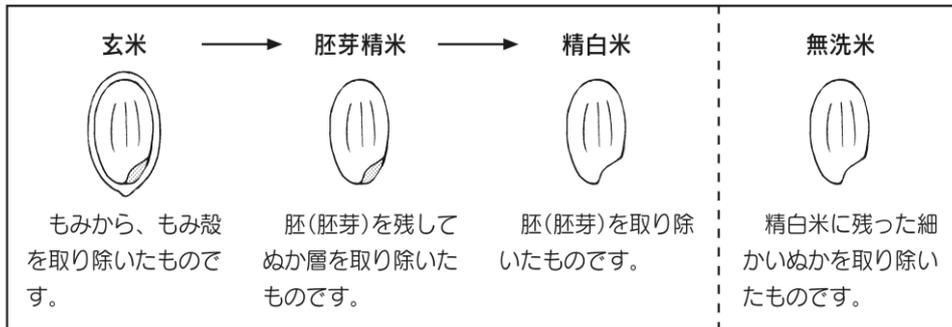
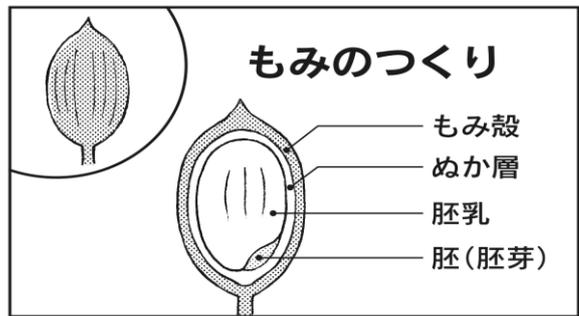
日本型食生活を見直してみよう

ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせることが出来ます。こうした食生活は栄養バランスもよく、健康的ともいわれています。



知っていますか？ 米のこと

「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、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



精米方法によって、栄養価が変わります。ぬか層や胚芽が残っているほうが、ビタミンB₁・ビタミンB₂・食物繊維が多く含まれます。

**給食
レシピ紹介**



みそキムチスープ

《材料》	4人分	切り方・処理
豚肉小間	60g	
キャベツ	葉 大2枚	ざく切り
にんじん	中1/4	短冊切り
ねぎ	5cm	小口切り
にら	1/3束	2cm幅
白菜キムチ	30g	
木綿豆腐	100g	さいの目切り
だし汁	700cc	
赤みそ	大さじ2強	だし汁で溶いておく
ごま油	大さじ1	

- 《作り方》
- ①ごま油で豚肉とキムチを炒める。
 - ②にんじんを炒め、だし汁を入れる。
 - ③キャベツと豆腐を入れ煮る。
 - ④みそを入れる。
 - ⑤ねぎとにらを入れる。



給食で人気がある、ごはんぴったりなスープです。キムチの量は辛さをみて調節してください。