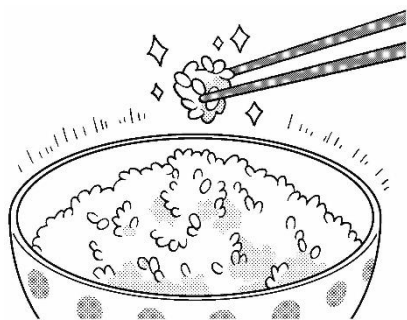


# 10月 給食だより

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



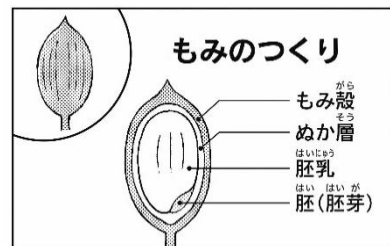
©少年写真新聞社2023

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。

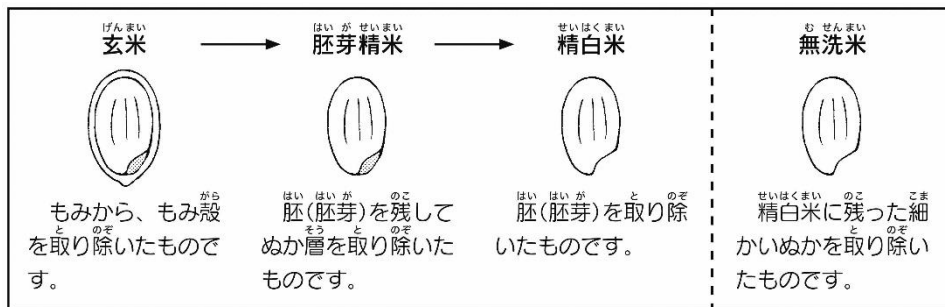
新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。学校給食では、11月から新米になります。

## 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）」と苗が成長するときの栄養分になる「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。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



©少年写真新聞社2023



### 「米」という字



### 収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。

10月10日は  
目の  
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得られています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの使用は控えましょう。

「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。