

# 10月 給食だより



10月号  
流山市立  
江戸川台小学



実りの秋！今年収穫された秋の味覚が続々と給食の食材として入荷されています。秋風が吹いてさわやかな季節になりました。食欲の秋です。収穫された食材をおいしく食べて、しっかり栄養を摂りましょう。



新米の季節です。黄金色に実った稲の穂が田んぼを埋め尽くすと稲刈りの時期です。

炊き立ての新米は、つやがあって、モチモチしていて、甘みを感じます。

お米は、日本の主食です。縄文時代の頃に中国から伝わって

食べるようになったそうです。

現在の日本では、自給率が唯一100%の作物です。

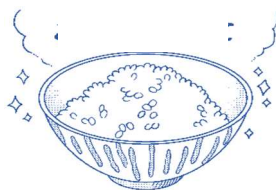


## ながれやまし 流山市のおいしいお米



ながれやまし 流山市のお米は、新川耕地を始め、平方、前ヶ崎など、140ヘクタールの水田で栽培しています。

9月初旬に稲穂の刈り取りが始まり、おいしい新米になりました。



1年間に出荷されるお米は、約630トンです。品種は、ほとんどが、「コシヒカリ」です。



給食のご飯は、平成22年度から全て流山産のコシヒカリを炊いています。



今年も、南流山の農家さんから、新米が届きました。9月28日に炊いて流山産の新米を味わいました。10月18日も新米を炊きます。

江戸小では、令和3年度は、5,204キログラムのお米を炊いて食べました。



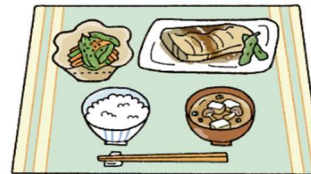
## こめ えいよう 米の栄養



米は、日本人にとって大切な主食です。神様のお供え物としても、重要な作物としても大切にしてきました。

でも、今では、日本人の米を食べる量が減っています。

米を炊くと主食のご飯です。私たちが体を動かすための、エネルギーのもとになる働きがあります。主食は、食事の中心となるもので、ご飯+おかず+汁物を組み合わせると栄養バランスをとりやすくなります。



生命を維持やで成長期に体を大きくするためには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。1日、3回の食事で、必ず主食をとるようにしましょう。

◎ご飯に多く含まれる炭水化物は、体の中でブドウ糖に変わって、脳や体のエネルギーのもととなります。

【脳のエネルギー源】

※集中力が増す。

【体を動かすエネルギー源】

※持久力が増す。



【体を作るたんぱく質】

体の成長に欠かせないタンパク質も多く含まれていて、植物性のタンパク質を摂ることができます。体調を整えるビタミンや食物繊維も豊富です。おかずを組み合わせ、ご飯を食べて、バージョンアップしましょう。



## お知らせ・・・ミニバスケット大会の日の給食費について

10月27日にミニバスケット大会があります。大会に参加する選手児童の給食費は、今までは、給食の代わりに飲み物を配布していましたが、今回のミニバス大会から、1日分の給食費を減額することになりました。減額の手続きは、学校で一括して行いますのでご了承ください。

