

# きゅうしよくだより

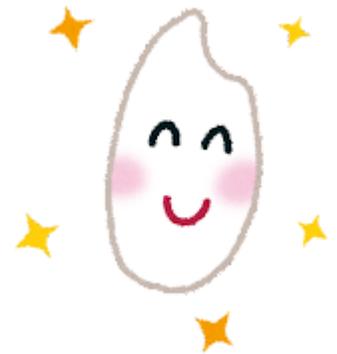
令和5年10月  
流山市立  
東深井小学校

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋。秋はさまざまなことにじっくり取り組むことのできる、過ごしやすい季節です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、栗やさつまいも、きのこなど、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。爽やかな秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。



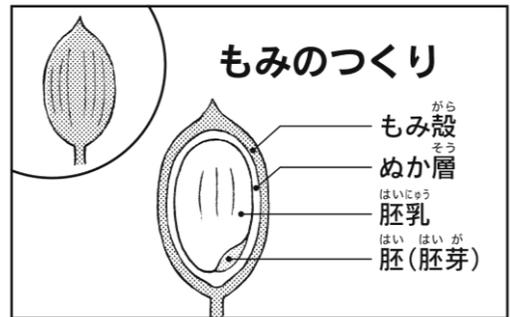
## おいしい新米の季節です！

10月から給食のお米は新米になります。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です。ほとんどの地域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は、脳や体を動かすための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ましょう。

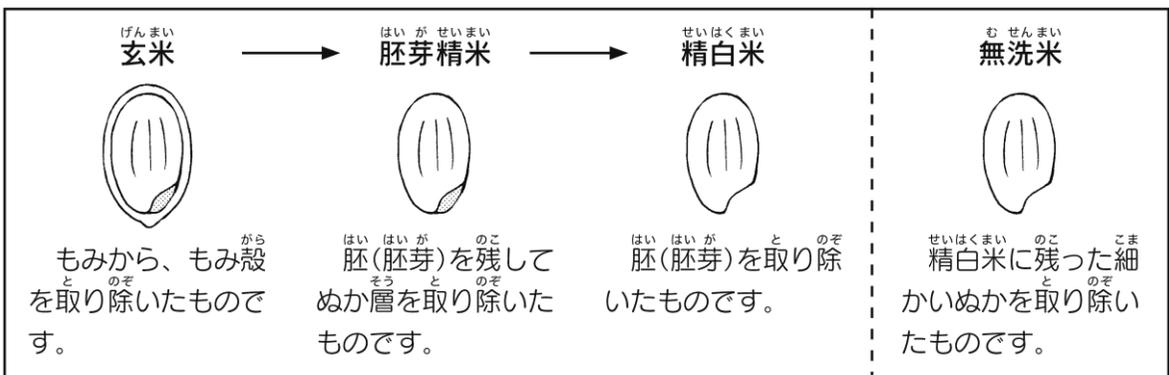


## お米について知ろう！

「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」でおおわれています。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



©少年写真新聞社2023

## 給食でも資源を大切に

10月は「リデュース（ごみをなるべく出さない）」、「リユース（再び利用する）」、「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、さまざまな取組が進められています。みなさんにできることを考えてみましょう。

### 食べ残しを減らす



給食を残さず食べると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。自分に合った量を知り、食べることのできる量を盛りつけましょう。

### ごみを分別する



もやすごみ、プラスチックごみ、もやさないごみの分別をしましょう。きちんと分別すると資源として再利用できます。

### 3Rに関心をもつ



給食の牛乳パックのリサイクルは毎日取り組んでいますね。ご自身の生活の中でも地球にやさしい取り組みを心がけてみましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

私たちが目から得ている情報は、すべての情報の約80%を占めていると言われています。勉強、読書、テレビ、ゲームなどでつかれた目をいたわり、早く回復させましょう。目の健康を保つにはバランスのとれた食事が大切です。

### 【目に良い栄養素と食べ物】

- ◇ ビタミンA      レバー、にんじん、ほうれんそうなど
- ◇ ビタミンB群      豚肉、うなぎ、豆など
- ◇ アントシアニン      ブルーベリー、なす、黒ごまなど



## 10月31日はハロウィン

ハロウィンは毎年10月31日に行われる、ヨーロッパ発祥のお祭りです。アメリカやカナダなどで特に盛大に祝われてきました。かぼちゃがハロウィンのシンボルになったのは、かぼちゃをくりぬいて「ジャック・オ・ランタン」というおぼけの顔をしたちょうちんを作ることからです。

