

★児童・生徒の皆さんも保護者の方と一緒に読んでくださいね。

# 給食だより

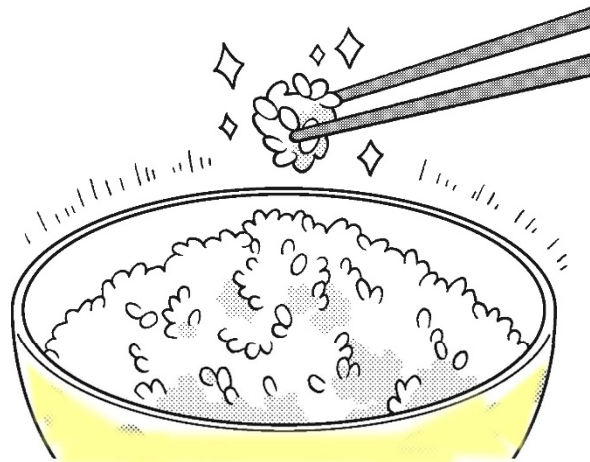
毎月19日は食育の日



令和7年  
10月号

流山市立おおたかの森小・中学校

## おいしい新米の季節になりました

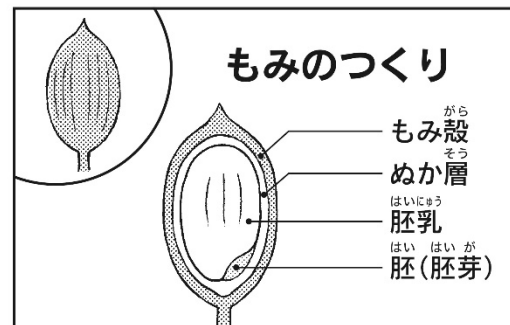


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。

## 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、その周囲は「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。



### もみのつくり

もみ殻  
ぬか層  
胚乳  
胚（胚芽）

玄米



もみから、もみ殻を取り除いたものです。

胚芽精米



胚（胚芽）を残してぬか層を取り除いたものです。

精白米



胚（胚芽）を取り除いたものです。

無洗米



精白米に残った細かいぬかを取り除いたものです。

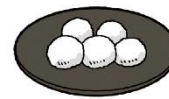


地域によって違う

## 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風



関西風



へそもち



## 10月10日は 目の 愛護デー



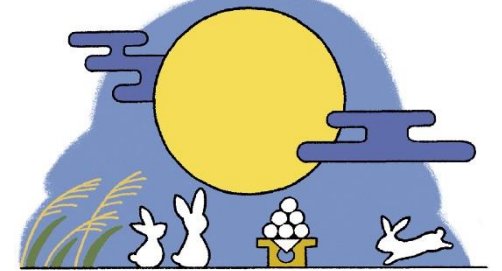
人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見え楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。



## 運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

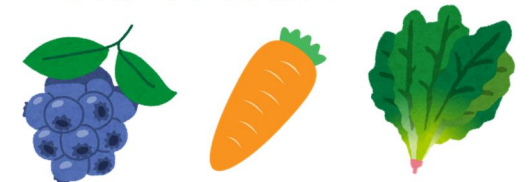
## 十五夜は家族で



## お月見しませんか

2025年の十五夜は10月6日です。この日は給食のデザートでお月見だんごが出ます。たのしみにしてくださいね！

目に良い栄養素はビタミン A、カロテン、アントシアニンで、食べ物ではレバー、にんじん、ほうれん草、ブルーベリー、なすなどと言われています。給食では10日のブルーベリーゼリー、27日のブルーベークレープで目の愛護デーをサポートしています！



運動会、  
力を合わせて  
がんばろう



小学校は10月9日が運動会、中学校は10月25日が体育祭です。給食をしっかり食べて当日に備えましょう。