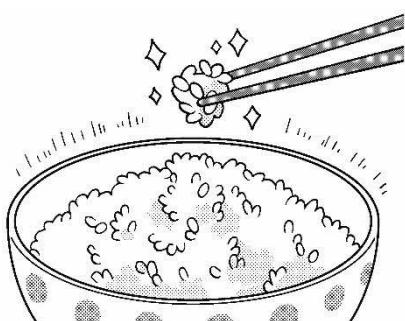


# 10月 給食だより

## 塩谷町立学校給食センター

あき は きせつ しゅうかく あき しょくよく あき しゅん た もの  
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



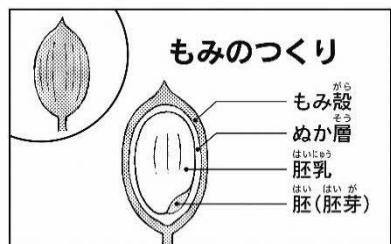
©少年写真新聞社2023

新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。

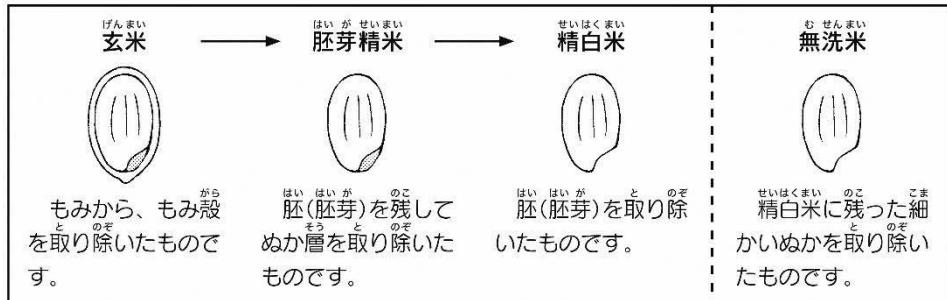
新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。学校給食では、11月中旬頃から新米になります。

## し 知っていますか？ こめ 米のこと

「もみ」は、稻の穂についていたひと粒ひと粒のことです。もみには、稻の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が成長するときの栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか殻」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



人間は情報の約80%を視覚から得ると  
いわれています。食事を自分で見て楽しむた  
めにも、自を大切にして、食事前にスマーチ  
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。