

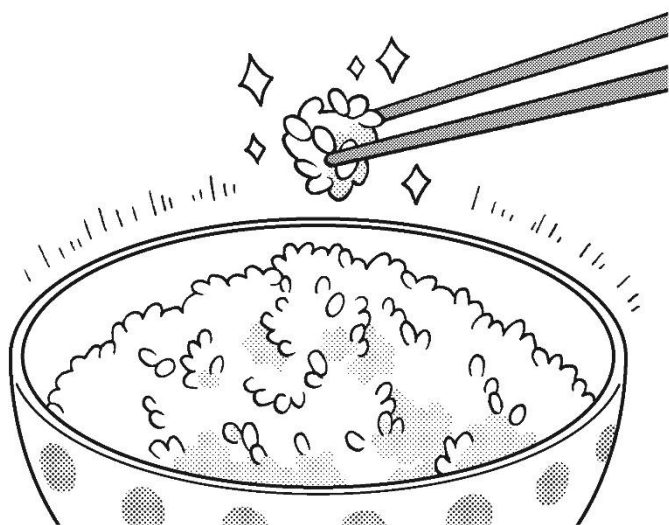
給食だより10月

さいたま市立西浦和小学校

給食室

あき ば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。き せつ 収穫の秋、食欲の秋です。しゅうかく あき しょくよく あき 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。こんだてひょう 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

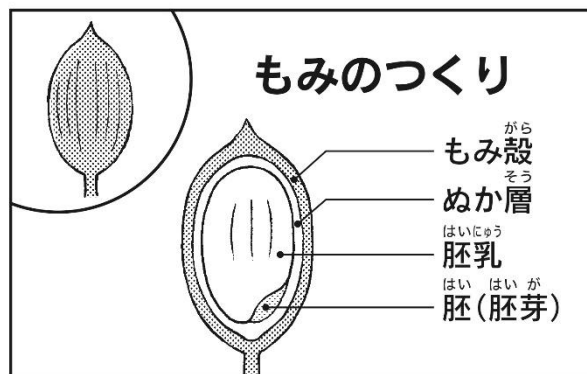


しんまい ひょう じ 新米と表示されているものは、せいさん 生産されたとし 年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、おきなわけん 沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

しんまい とくちょう すいぶんりょう おお 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。こめ のおもな成分である炭水化物（糖質）は、のう からだ うご 脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。しんまい 新米ならではのおいしさをあじ 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、いね ほ 稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、いね め ね 稲の芽や根になる「胚（胚芽）」となえ せいちょう とく えいようぶん 苗が生長する時の栄養分になる「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。



げんまい 玄米



もみから、もみ殻とぬかをとり除いたものです。

はい が せいまい 胚芽精米



胚(胚芽)を残してぬか層を取り除いたものです。

せいはいくまい 精白米



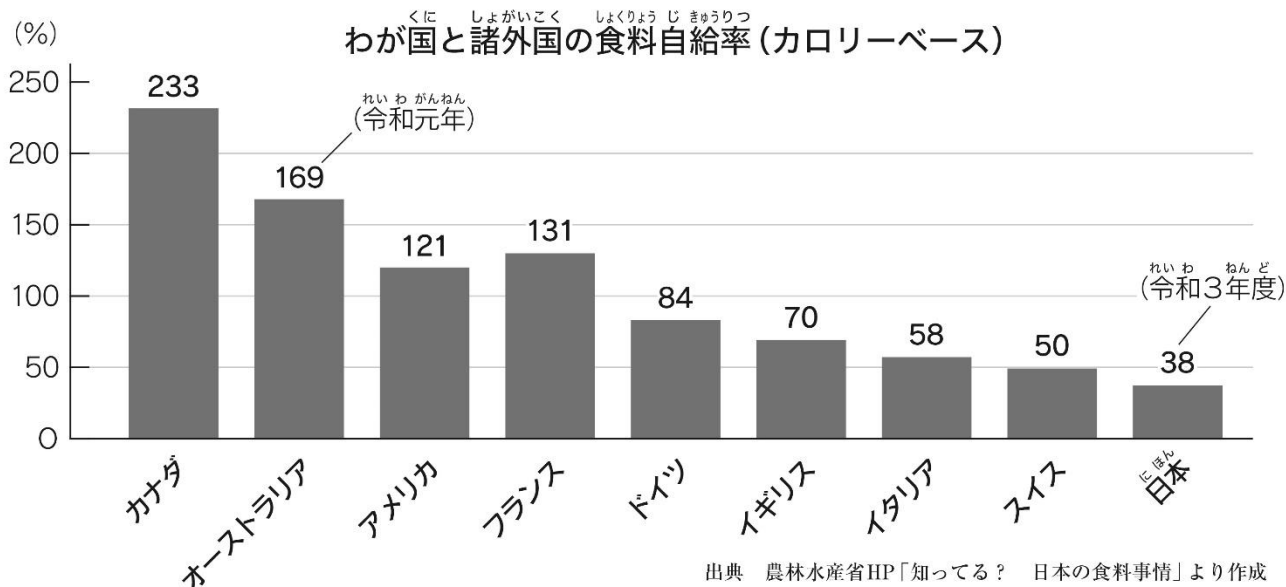
胚(胚芽)を取り除いたものです。

む せんまい 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。

Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率

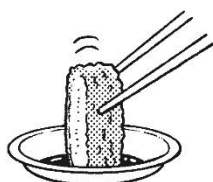


食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

き 気をつけたい えん ぶん 塩分のとり過ぎ

えん ぶん 塩分をとり過ぎると、こうけつあつ い 高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、しお たか 塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。

○ つける



✕ かける



10月15日は 世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。

