

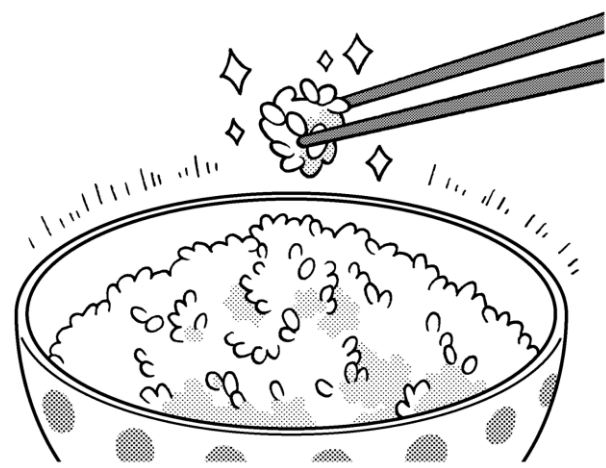
# 10月号 給食だよ

令和6年10月1日  
和光市立第三小学校  
毎月19日は「食育の日」です!!

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、給食にもたくさん登場します。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!!

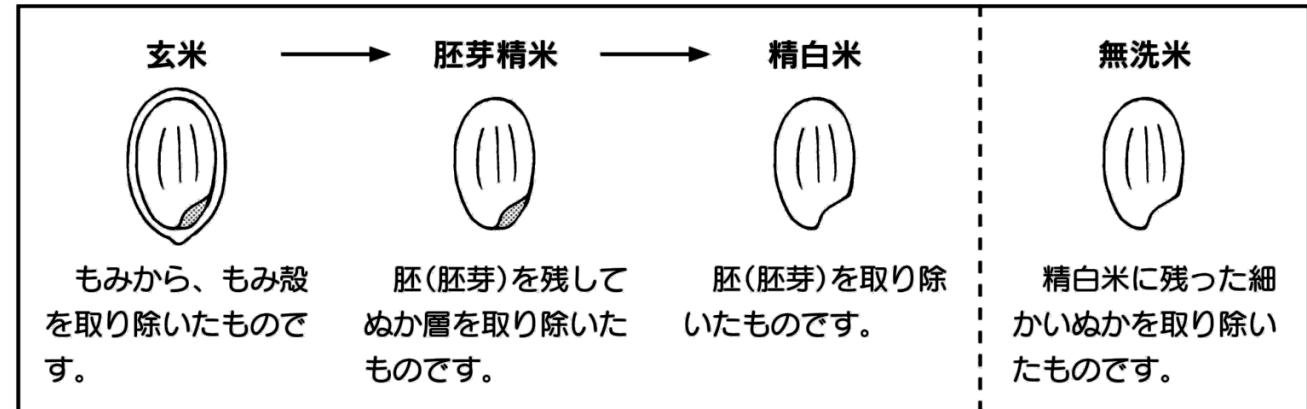
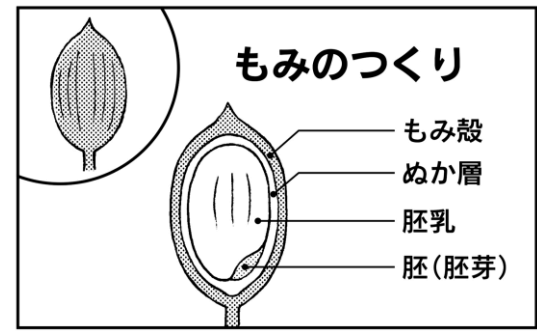


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回ります。

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。米の主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主に「胚乳」の部分です。



## ごはん1杯の栄養価

(150g)

エネルギー量	252kcal	
炭水化物	55.7g	たんぱく質 3.8g
脂質	0.5g	食物繊維 0.5g

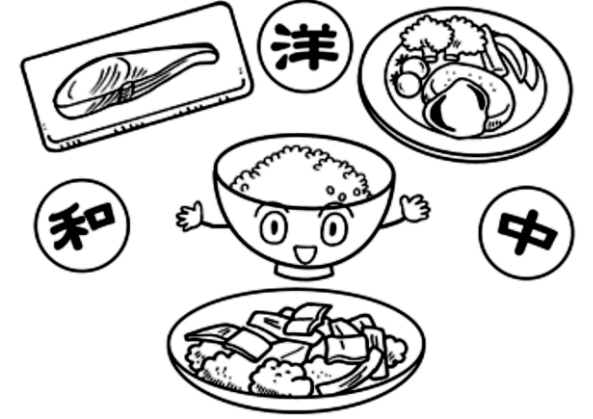


ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類にくらべて良質のたんぱく質が含まれています。



## いろいろなおかずにあう

### ごはん



ごはんは味が淡白なため、和風・洋風・中華風を問わず、どのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立をつくりやすくなります。また、ごはんはおかずと一緒に口の中で混食されることで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



## 給食室★探検 ~ごはん編~



第三小の給食室には、大型の炊飯器があり、洗米機で洗ったお米を6つの炊飯釜に入れて炊きます。カレーの日は、みなさんがたくさんごはんを食べるので、炊く量が1番多い38kgのお米を炊きます。

調理員さんは、みなさんにできるだけ温かいごはんを食べて欲しいので、湯気が立つ炊き立ての熱いごはんを素早くクラス用の食缶にもりつけます。



10月から月に1度、新潟県十日町市のお米『魚沼産コシヒカリ』が給食に登場します。新米ならではのおいしさを味わっていただきましょう。

# お米クイズ

**レベル1**

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

① ② ③

ヒント!

わかるかな?

ボクはイネと  
いう植物の実だよ。  
イネの穂にたくさんのもみが  
つくと、重さでおしぎをして  
いるように見えて、「稲穂が  
たれる」と言うよね。  
もう一度よく絵を見て  
みよう!

**レベル2**

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

ボクにはたくさんの栄養が  
詰まってるんだ！ 特に「炭水化物」という栄養が多く  
含まれていて、1杯のお茶わん(ごはん約150g)には  
55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる  
食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがある  
けど…答えわかったかな？

①おなかの調子を整える働き  
②脳やからだのエネルギーになる働き  
③からだの血や肉になる働き

ヒント!

**レベル3**

Q. 1杯のお茶わん(ごはん約150g)には、何つぶのお米が入っているでしょう？

① 約900つぶ  
② 約1,800つぶ  
③ 約3,200つぶ

ヒント!

ひとつの稲穂には  
ボクが約70つぶついているよ。  
1杯のお茶わんのためには、  
45本以上の稲穂を刈り取らな  
きゃできないんだって。  
農家の人は大変だね!

①: 111  
②: 211  
③: 311

10月の献立より

給食レシピ作ってみませんか？

## すき焼き風煮

「すき焼き」といえば、お肉は牛肉というイメージですが、給食ではぶた肉を使って作ります。焼き豆腐や糸こんにゃく、野菜もたっぷり入って、具沢山のすき焼きです。具材のうま味がぎゅっとなじんだ甘い味つけで、ごはんがすすみます。また、しめにうどんを入れても絶品です。いろいろな具材も入って、栄養満点のおかずです。おうちにある材料を使って、ぜひ作ってみてくださいね。



<材料> 5人分

- ★ぶた肉(小間切れ).....200g
- ★酒(ぶた肉下味用).....小さじ2杯
- ★焼き豆腐.....150g
- ★にんじん.....1/3本(40g程度)
- ★ながねぎ.....1.5本(110g程度)
- ★たまねぎ.....小1個(120g)
- ★糸こんにゃく.....80g
- ※給食では「突きこんにゃく」を使用しています
- ★えのきたけ.....40g
- ★はくさい.....2~3枚(220g)

<作り方>

- ①材料は、次のように準備します。  
ぶた肉(酒で下味をつける)  
焼き豆腐(一口大に切る)  
にんじん(いちょう切り)  
ながねぎ(1cm幅のななめ切り)  
たまねぎ(スライス)  
糸こんにゃく(5cm程度に切る)  
えのきたけ(3cm程度に切る)  
はくさい(短冊切り)

- ②鍋または深めのフライパンを熱し、油をひいたら、ぶた肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めます。次に、にんじん→たまねぎ→糸こんにゃく→えのきたけ→はくさい(芯→葉)→ながねぎの順に入れ、炒め合わせます。最後に焼き豆腐を加えます。

- ③具材がしんなりしたら、調味料(三温糖、本みりん、濃口しょうゆ)を加え、味つけします。  
【※味を見て、塩分が足りないようなら、食塩を一つまみ程度加え、味を整えます。味が整ったら、出来上がりです。】

