

# 給食だより 10月号

令和5年度  
安中市立秋間小学校



夏の暑さも落ち着いてきて、すごしやすくなってきました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、秋が旬のさつまいも、くり、きのこ類などおいしい食材がたくさんある季節でもあります。食欲の秋ですね。つつい食べすぎてしまいそうですが、栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

## 10月24日は「学校給食ぐんまの日」です



学校給食ぐんまの日とは、群馬県の食材を積極的に活用した学校給食を提供することにより、子どもたちが地域の豊かな自然や生産・流通などに携わる人々への理解を深められるよう、群馬県教育委員会が平成13年に制定しました。

秋間小学校では、学校給食ぐんまの日メニューを10月24日に実施します。

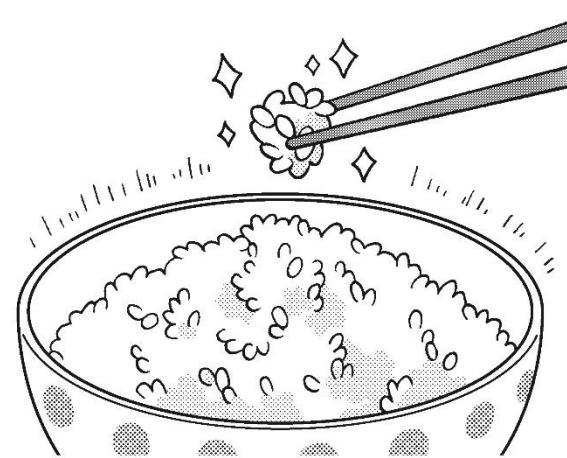
### ～ メニュー ～

#### 上州かみないごはん・牛乳・すき焼き煮・梅マヨあえ

この日は群馬県産の食材をたくさん使って給食を作ります。すき焼き煮の下仁田ねぎはJA碓氷安中から、しいたけは妙義ナバファームから、焼き豆腐は特別に群馬県産大豆を使って作っていただきました。梅マヨあえの梅びしおは秋間梅林から、小松菜は安中総合学園高校から届きます。小松菜は有機小松菜で、この日のために種をまいて育て、収穫時期を合わせて作っていただきました。

給食はたくさんの方に支えられて食べることができます。食べられることをあたりまえと思わず、感謝の気持ちをもっていただきましょう。

## おいしい新米の季節になりました



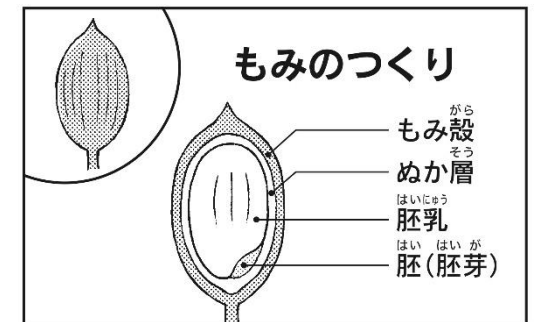
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。

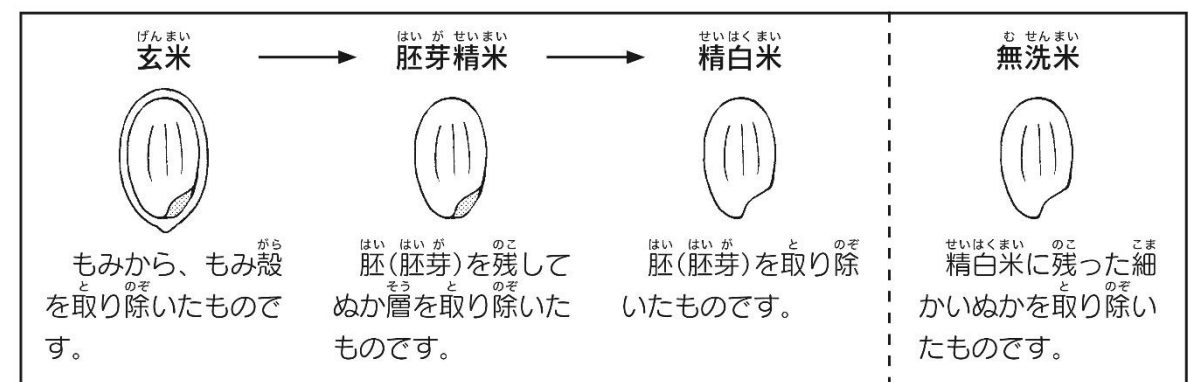
©少年写真新聞社2023

## 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。



©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023