



# R3 食育だより 10月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

さわやかな風、気持ちのよい季節になりました。2学期も始まり、秋本番です。

スポーツ・読書・芸術の秋、そして魚や野菜など、『秋の味覚』も楽しみな季節です。心にも、からだにも豊かな実りで、健康な毎日を過ごしましょう。

## 新米の季節になりました！ おいしいごはんを食べましょう・・・



日本でのお米の栽培は、今から約5000年以上前から始まりました。米の味は、日本人の生活と切っても切れないものです。

お米には、炭水化物がたくさんふくまれています。炭水化物は、たんぱく質や脂肪より早くエネルギーの元になって、からだを動かすことに利用されます。さらにお米は他の食品とよく合い、和風・洋風・中華風など、どんなおかずにも合わせることができます。いろいろなおかずを食べることによって、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ご飯は腹もちがよくパワーが長持ちするので、朝ごはんはもちろん、スポーツの前の食事にも最適です。お米は日本の食文化をつくってきた食べ物です。

《米》という字は「八」と「十」と「八」に分けることができます。これは、八十八の手間をかけて、心をこめておいしいお米を作るといことです。農家の方の思いを感じながらおいしいごはんを食べましょう。



### 給食にも新米！

学校でも、10月1日から豊郷地域納入会の若色保志さんの新米を炊き始めました。その後は、学校農園で栽培した「こしひかり」を順次使用する予定です。

### 目の健康と栄養

10月10日は「目の愛護デー」です。【10.10】を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。



昔から目の疲れには、ビタミンAがよくきくといわれています。でも、実はそのほかにもさまざまな栄養素が目の健康のために欠かせません。どれか1つということではなく、さまざまな栄養素や成分が目の健康に役立っています。

「目の愛護デー」にちなんで、10月8日に目の健康に役立つ食品をたくさん使った献立を実施しました。

【メニュー】

にんじんライス 牛乳 キーマカレー(大豆入り)

ポパイサラダ ブルーベリーゼリー



# 旬の食べ物

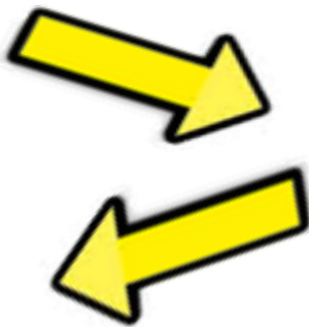
## くり



秋の味覚の代表である栗は、今では高級なお菓子の材料になっていますが、約9000年以上前から身近な食料でした。青森県の三内丸山遺跡からたくさんの栗が出土したことから、栗が栽培されていたことが分かります。



栗は、初夏に花が咲き、9月から10月に収穫の時期を迎えます。成熟期に近づくと、いがが緑色から茶褐色に変化します。そして、中央部がぱっくり割れて、「いが」の中から茶色の実が顔をのぞかせ、完熟すると木から落ちます。



**A** ことえ ②3つ



### Q クイズです!

1つの「いが」の中に、くりは  
ふつういくつ入っているでしょう?

- ① 2つ ② 3つ ③ 4つ



並んで3つ実をつけます。昔からよく知られ、万葉集でも「三つ栗的那賀に～」とうたわれています。

18日に【栗ごはん】を給食でだす予定です。楽しみにしてください。

☆☆☆

おもな生産地情報（10月）のおしらせ

☆☆☆

材料	産地	材料	産地	材料	産地
米	豊郷地域	キャベツ	芳賀町, 岩手県	にんじん	北海道
なす・じゃがいも	豊郷地域	かぼちゃ・たまねぎ	豊郷地域	トマト	千葉県
かんぴょう	栃木県	ねぎ	大田原	だいこん	青森県
もやし	さくら市	ごぼう	下野市	冬がん	愛知県
ゴーヤ・小松菜	宇都宮市	エリンギ	新潟県	しいたけ	塩谷町
梨	豊郷地域	ピーマン・にら	宇都宮市	豚肉	栃木県

### 【お知らせ】

10月まで紙で配付していました「食育だより」ですが、11月よりデータ配信のみ(学校HPに記載)に変更させていただきます。ご協力をお願いいたします。