



食育だより10月



10月の給食目標 しょくごはしずかにやすもう

あきば 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。

地元産の新米ができました



新米をおいしく炊くポイント

- ◎ 正確に分量を計る。
- ◎ 水を加えたら手早く研ぐ。
- ◎ しっかりと吸水させて吸水量は古米より少なめに。
- ◎ 蒸らす時間は10~20分を目安に。

今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



「米」という字

米という字はね！

小さな粒が点在するみずすを示しているよ

あと「八十八」に分解できるよ

だから米づくりは八十八回もの手間がかかるといわれてるよ

平石地区で採れた新米を10月18日・21日に提供します。普段は、食物繊維などを補うためにごはんには麦を入れています。この日は新米のおいしさを味わってほしいので、麦なしごはんを提供します。

家でも実践しよう 食事のマナー

家で食事をする時もマナーを守って楽しく食べましょう。

茶わんや汁わんは持って食べる

食べている途中で話さない

立ち歩かないで座って食べる

ふさわしくない会話はしない

今月はマナー月間です。食事のマナーは守れていますか？給食委員会からのお昼の放送は、マナーを中心に伝えていく予定です。よく聞いて正しい食べ方を心がけましょう。

「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。