



しょくいくだより

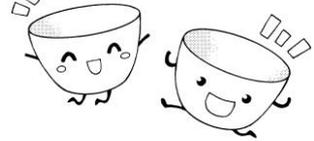
宇都宮市立新田小学校
令和5年度 第5号



秋も深まってきました。11月3日は「文化の日」です。この日は自由と平和を愛し文化をすすめる日とされています。世界にはいろいろな文化があり、食文化も様々です。いろいろな食文化に目を向けると、自分たちの食文化をあらためて知ることができます。

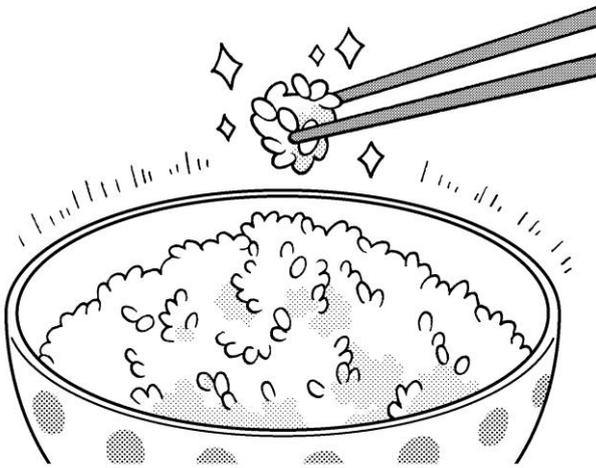
感謝を込めて

残さず食べよう



©少年写真新聞社2023

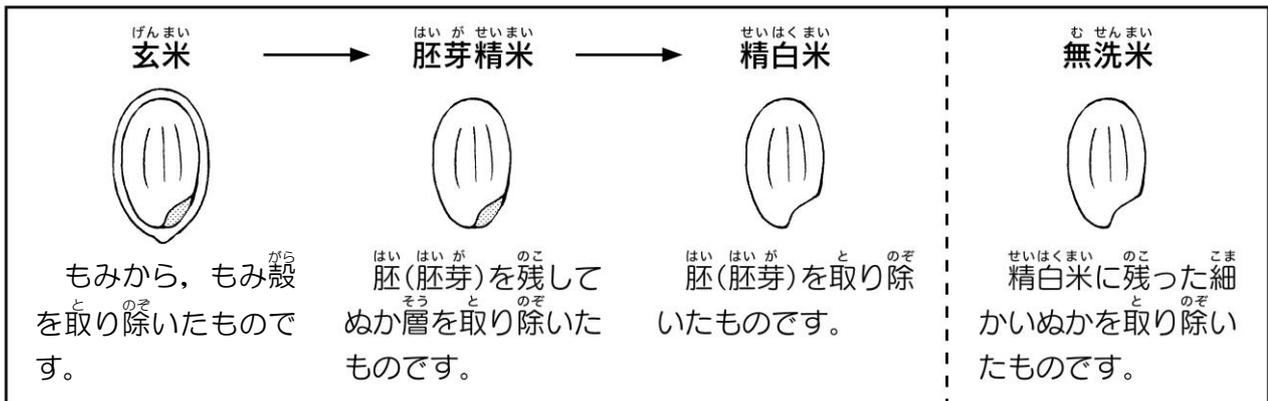
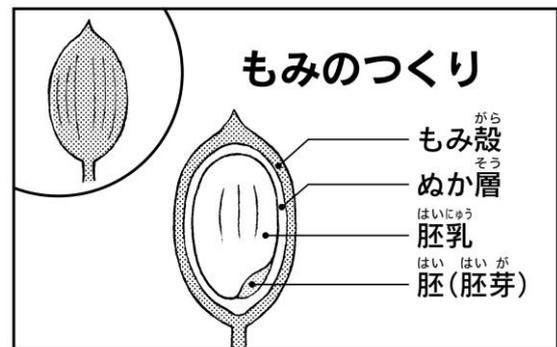
おいしい新米の季節になりました



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月に新米がでまわし始めます。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。

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)」と苗が成長する時の栄養分にもなる「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お米はおもに「胚乳」の部分です。



©少年写真新聞社2023

