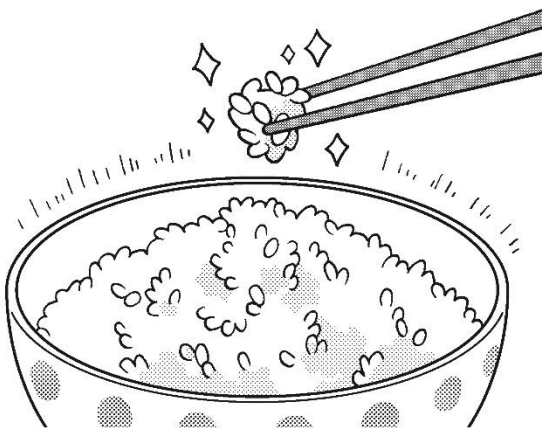


あき ば 秋晴れのすがすがしい季節になりました。き せつ 収穫の秋、食欲の秋です。しゅうかく あき しょくよく あき 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。こんだてりょう しゅん た もの さが 献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

©少年写真新聞社2023

おいしい新米の季節になりました



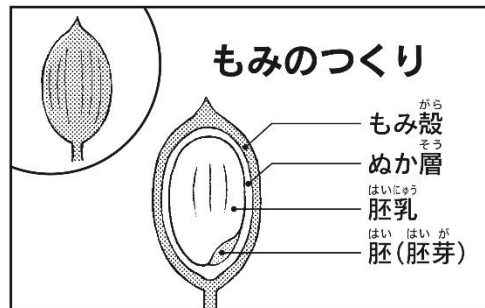
しんまい ひょうじ 新米と表示されているものは、せいさん 生産されたとし 年の12月31日までに容器に入れたり、ほうそう 包装されたりした米を指します。ほとんどのちほう 地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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、のう からだ うご 脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。しんまい 新米ならではのおいしさをあじ 味わいながら、しっかり食べましょう。

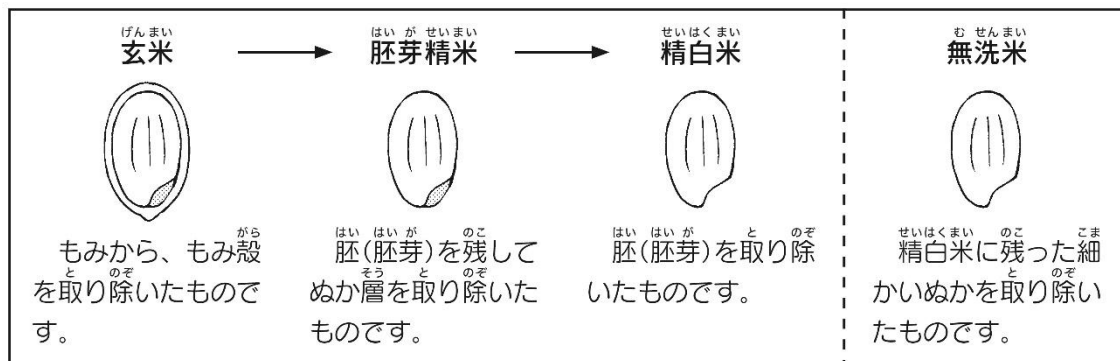
©少年写真新聞社2023

知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、いね ほ 稲の穂についたひとつぶとつぶのことで、もみには、いね め ね 稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と、なえ せいりょう と き えいようぶん 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。

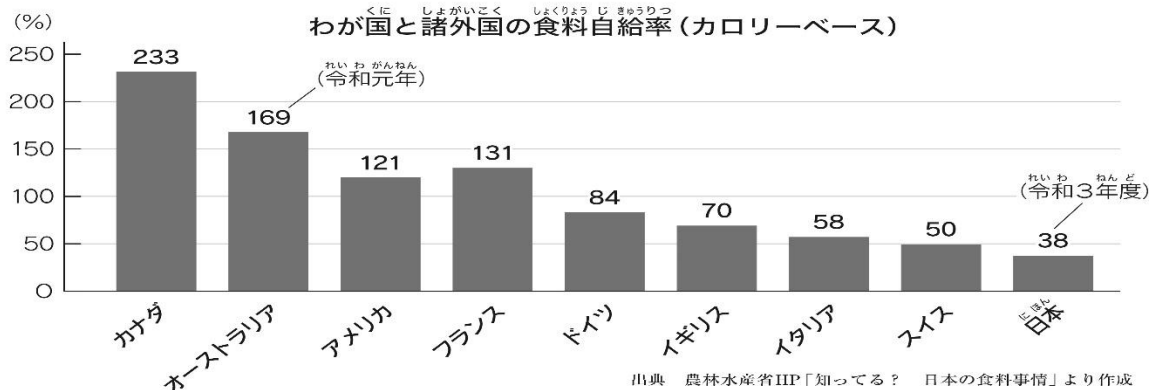


©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

Dataで見る食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

©少年写真新聞社2023

つくってみよう!給食レシピ ~大学芋~

さつまいものおいしい季節になりました。給食でも大人気メニューを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

(材料 4人分)

さつまいも	260g
揚げ油	適量
三温糖	小さじ2
黒砂糖	小さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/5
黒いりごま	小さじ1

(作り方)

- ① さつまいもは皮付きのままよく洗って、乱切りにして水にさらしておく。
- ② ①のさつまいもの水気をキッチンペーパーでよくふき取り、揚げ油で揚げる。
- ③ 調味料を別鍋に入れて煮立たせて砂糖類を溶かし煮詰めてたれを作る。
- ④ ②のさつまいもに③のたれをからめ、黒いりごまをふる。

☆給食室通信☆

今年も残暑が厳しかったですね。やっと秋の気配を感じるようになりました。夏休みが明けて子供たちの成長ぶりには驚かされます。新米の収穫の季節になりました。お米の価格も上昇中で先が見通せない状況ではありますが、お米は和食の基本です。この文化を子供たちに伝えて行くために、給食では米飯給食を提供しています。お米は農家さんが一生懸命に作ってくれています。生産者さんがいなくなるとお米も生産量が減って市場に出てくる量も減少してしまいます。食料自給率を上げていくことも必要ではないかと思います。お米を作る大切さも子供たちに伝えていきたいと思っています。