

# 11月 食育だより



令和4年 11月 1日  
船橋市立高根台第三小学校  
おうちのひととよみましょう



## 11月の給食に「船橋市産のお米」が登場します！

「米」という字は、「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかるという意味です。

実際には、88回以上の手間がかかっています。お米は1年に1度しかとれません。生産者の方は、おいしいお米をつくるために、土づくりやよい種もみ選び、芽を出しやすくするための工夫、温度管理など様々なことに1年中気を配ってお米作りをしています。

稲刈りが終わったあとも次のお米作りに向けて、田んぼを耕したりと準備をします。1年間丹精を込めて作った船橋市のお米です。味わっていただきましょう。

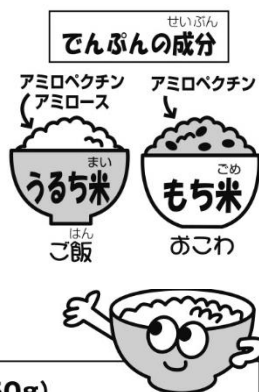
### <お米の種類>

私たちが食べているお米は大きく分けて2種類あります。ひとつは「うるち米」普段から食べているお米です。そしてもうひとつは「もち米」です。もち米は、ねばり気が強く食べるともちもちしています。おこわやお赤飯などに使われます。

それぞれのお米に含まれる「でんぷん」という成分が異なるため、お米の種類によってねばり気が変わります。

### <お米の栄養>

お米には、体や脳を動かすためのエネルギー源となる炭水化物を豊富に含み、体をつくるために必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。肉や魚などのおかずと一緒に食べることで栄養価はさらに上がります。



ごはんの栄養	
お茶碗1杯分(150g)	
エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g
ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
胚乳、もみがら、ぬか層、胚	もみからもみがらだけを取り除いたもの。	玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。	玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。
	(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.23mg	ビタミンB1 0.08mg
	ビタミンB2 0.04mg	ビタミンB2 0.03mg	ビタミンB2 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

## 11月23日は勤労感謝の日！

校庭の木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じる今日このごろ。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪やインフルエンザにかからない丈夫な体をつくりましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。もともとは「にいなめ祭」という農作物の収穫に感謝するお祭りが行われていました。

私たちの食卓に並ぶ食材は、様々な人の努力によって作られています。日々の食事に感謝の気持ちをこめていただきましょう。



## 日本の食文化を見直そう！

平成25年12月に「和食：日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化財へ登録されました。それを受けて「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を和食の文化保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」と制定されました。

みなさんが普段から食べている和食にはいいことがたくさんあります。



### ◆日本の食文化「和食」の特徴◆

<p>◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>新鮮</p>	<p>◆栄養バランスに優れた健康的な食生活</p> <p>健康的</p>
<p>◆自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節感</p>	<p>◆正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>行事</p>

☆25日の大根サラダには、船橋市産の大根を使います。市内で作られている野菜の栽培面積で大根は、人参、ほうれん草に次いで第3位となっています。また、大根の葉はカルシウムがとっても豊富です。地元で採れた新鮮な葉付き大根をぜひお家で食べてみてはいかがでしょうか。