



# 給食だより

## 10月

令和5年9月28日  
 中野区立塔山小学校  
 校長：狩野 裕之  
 栄養士：神田 恵

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい時期です。また、おいしい食べ物が収穫される時期でもあり、実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。食事をしっかりと食べ、様々な”秋”を楽しめるよう御協力をお願いします。



## 新米の季節になりました



黄金色に実った稲が穂を垂れると、いよいよ稲刈りの時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主食である米（稲）は日本各地で栽培されています。

ごはんは栄養バランスがとりやすい！

たんぱく質やビタミンも多く含まれていて栄養バランスがよい！

お米は大切なエネルギーの素！

お米のすごいところ！

お米を食べれば、食料自給率が上がる！

### 「ごはんは太る」は誤解です！

ごはんは、小麦などの粉からできているパンやめん類と違って、粒のまま摂取するため、パンやめん類より、ゆっくり消化・吸収されていきます。そのため、お腹がすきにくく、腹持ちがよいことから、間食が少なくなります。また、脂質が少なく、食物繊維も含まれるということから、「体脂肪になりにくい」というメリットがあります。

### ごはんを食べれば食料自給率が上がる！

食料自給率とは、自分の国の食べ物がどれくらい作られているかを表す割合です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、38%で、アメリカやヨーロッパの国々に比べてとても低いです。外国から食べ物を輸入できなくなってしまうものがあるかもしれませんね。お米は食料自給率がほぼ100%です。お米を主食にするだけで、食料自給率はアップします。

### お米ができるまで

3月	4月	5月	6月
田おこし	代かき	草取り・水の管理・肥料・防除	
	ひりょう肥料	たう田植え	
7月	8月	9月	10月
草取り・水の管理・肥料・防除		かんそう乾燥・もみすり	
		いねか稲刈り・脱穀	

●田おこし・代かき  
 春の初め4月頃、田んぼの土をほり起こし、細かくします。田んぼに水を入れて肥料をまき土を平らにします。

●苗づくり  
 春の初め、3月から4月にかけて、たねもみをえらび、そのたねもみをまき、苗を育てます。

●田植え  
 あたたかくなった4月から5月のはじめ、田んぼに育てた苗を植えます。

●草取り・水の管理・肥料・防除  
 夏になりイネが育ってきます。イネがよく育つように田んぼに肥料をまいたり、草を取ったり、田んぼが乾かないように水を入れます。また、虫がつかないように、病気がでないように気をつけます。

\*漢字にかくされた秘密\*  
 「米」という漢字は、「八十八」という文字から作られていたといわれています。これは、昔、お米ができるまでには、88回の手間がかかるという意味です。大切に育てられたお米だから、大事に食べたいですね。

### ●今月のおすすめレシピ●

今月は、「豚肉の香味焼き」を御紹介します！  
 4人分＜材料＞豚肉切り身50g・4切れ 生姜・4g ねぎ・12g 醤油・10g 酒、砂糖、ごま・各4g  
 ①生姜はすりおろし、ねぎはみじん切りにする。  
 ②調味料と②を合わせて、豚肉に漬け込む。  
 ③中に火が通るまで、焼く。  
 ※鶏肉でも美味しく出来ます！