



10月給食だより

令和元年9月25日(水)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 田中 一郎
栄養士 相原 亜弥

新米

日本人の食生活に欠かせない「お米」。毎年、8月頃からその年に収穫されたお米が、「新米」として出回り始め、9月、10月頃になるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。コシヒカリ、ひとめぼれ、あきたこまち、ななつぼしなど様々な品種があります。新米は、普通のお米より水分が多く含み、香りと粘りが強いのが特徴です。

ちなみに、給食のお米は現在、山形県産の「はえぬき」です。10日頃から「新米」になる予定です。「新米」の表示は収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れたもの、または袋詰めされたものにだけ付けられます。



お米クイズ

ただ正しいのはどっち?

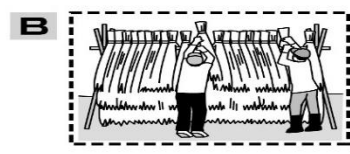
お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 ご飯茶わん1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい?



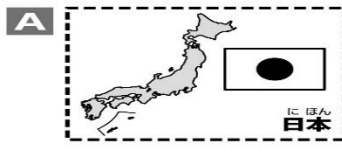
Q2 「はさがけ」しているのはどっち?



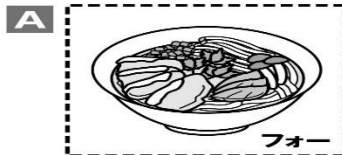
Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち?



Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち?



Q5 お米から作られるめんはどっち?



- Q1...B (1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要)
- Q2...B (稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業)
- Q3...A (炭水化物を約78%ふくんでいる)
- Q4...B (バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている)
- Q5...A (フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉)

給食委員会の発表

6日の児童集会で給食委員会の発表をしました。「給食が教室に届くまで」の説明や、給食のマナーについて紹介しました。楽しい雰囲気でおいしく食べるために、みんなで協力してマナーを守りましょう。



知っていますか？ 食事のルール・マナー

よい姿勢

机に向かってまっすぐ座り、背筋を伸ばす

いすに深く腰かける

足は床に付ける

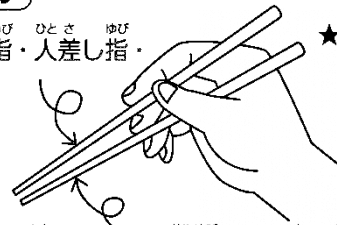


机とおなかの間はこぶし1個分

※姿勢が悪いと、食べ物の消化にもよくありません。

はしの持ち方

★上のはしは、親指・人差し指・中指で持つ



★上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

★下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。



食べる時の姿勢やお箸の持ち方、食器の置き方など、自分の食事の仕方を見直してみましょう。

農園見学 3年生

13日に、3年生が社会科の授業で農園見学をしました。農家の方に直接話を聞き、育てている野菜の事や、仕事の内容、どんな思いで育てているかなど詳しくお話を聞く事ができました。9月は、じゃが芋と、ピーマンを納品してもらい給食で使いました。鮮度がよく、安心して使う事ができる地元野菜をこれからも積極的に取り入れていきたいと思えます。



給食費の引き落としについて 次回引き落とし日：10月10日(木)

金額 1・2年生 3,900円 3・4年生 4,200円 5・6年生 4,450円

口座の残高を確認し、未納のないようよろしくお願いいたします。