



令和4年  
清瀬市立清明小学校  
(毎月19日は食育の日)

ぬ 抜けるような あお そら 青い空、さわやかに ふ わた 吹き渡る秋風に あきかぜ いなほ 稲穂がゆれています。  
スポーツの秋、あき げいじゆつ 芸術の秋、あき しょくしょ 読書の秋、そして あき 味覚の秋。 あき 過ごしやすい秋はさまざまな行事が めじろ 押しです。自然の恵みに感謝し、ちいき 地域に育まれた あき 食文化を大切に みらい し、未来を担う子どもたちに つた 伝えていきたいと思ひます。

## ごはんを食べよう!

お米は昔から日本人の食事には か 欠かすことのできない大切な た 食べ物です。

## ごはんのよいところ



### 自然によくかむ習慣がつく

ごはんの特徴はお米を粒のまま た 食べることです。  
粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が つきやすい 食べ物です。



### ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は まわ 周りが硬い細胞壁で かこ 囲まれています。  
そのお米を粒のまま た 食べるごはんは、消化・吸収が とても 緩やかです。



### じつは太りにくい

ごはんは あぶら 油や砂糖を使わず、みず 水だけを使って た 炊きます。量の割にエネルギーは ひく 低く、ヘルシーな た 食べ物といえます。



### どんな料理にもよく合う

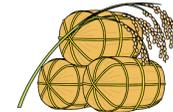
ごはんの かく 隠れたよさは、りょうり どんな料理にもよく あ 合うところ です。いろいろな あ おかずを あ 組み合わせられ、にほん 日本 の 食卓を あ 豊かに し ています。



## せいふびちくまい しょう 政府備蓄米を使用します!!



10月4日・6日のご飯は、せいふびちくまい 政府備蓄米を使用します。そうこ 倉庫の米を しんまい 新米に交換する たいみんぐ タイミングで、いま 今まで保管していた米が ぜんこく 全国の学校に じゆんばん 順番で はいふ 配布されます。  
今回は れいわ 令和3年度 ねんど 新潟県産 こしいぶぎ こしいぶぎという しんぐ 品種が とどきます 届きます。



せいふびちくまい 政府備蓄米とは・・・

せいふびちくまい 政府備蓄米とは、「にほん 日本に何かあったときに、たべもの 食べものに こまら こまらないように」と そうこ 倉庫で ほかん 保管している こめ お米です。

1993年に こめ 米の大凶作に見舞われた際、かいがい 海外から きんきゅうゆにゅう 緊急輸入する きゅうば 急場をし の いたことから、せいふ 政府はこの こんらん 混乱を く 繰り返すことのないよう、せいふ 備蓄米の せいど 制度を ととの 整えました。  
しつもん 室温15度以下、しつど 湿度60~65%の そうこ 倉庫の中で な 玄米のまま、せんど 鮮度を たも 保った じょうたい 状態で ほかん 保管されています。

## しょくざい むしょうていきょうじぎょう 食材の無償提供事業があります

しんがた 新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて ざいりやう 在庫量が増えるなど、しんこく 深刻な えいきやう 影響が続いていることから、こくさんの 農林水産省の「こくさんの 国産農林水産物等 はんろ 販路新規 かいたく 開拓緊急対策事業」として えひめけん 【愛媛県産の まだい 真鯛】が ていきやう 提供され、きゅうしやく 給食で使用 し できることになりました。

10月7日に「まだい 真鯛の か 変わりソースがけ」を作ります。



10月31日は「ハロウィーン」です。ふるく ヨーロッパに古くから す 住んでいる じん ケルト人の お祭り 祭りが きげん 起源とされています。かぼちゃ かぼちゃがハロウィーンの しんぽん シンボルになったのは、かぼちゃ かぼちゃを くりぬ くりぬいて ジャック・オ・ランタン «ジャック・オ・ランタン» という お化け お化けの かお 顔をした ちやうちん 提灯を作る こと から です。10月31日が うんどうかい 運動会の ふりか 振り替え きゅうりつ 休日のため、10月27日に、かぼちゃ かぼちゃをつ つか った「パンクキン パンプキンデザート」を作ります。

