



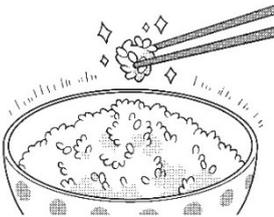
# 給食だより

令和5年度  
津市立南が丘小学校



秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋は食欲の秋です。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。裏面の献立表から探してみてくださいね。

## おいしい新米の季節になりました



新米とは、その年に新しくとれたお米のことです。新米のおいしさの理由をピックアップしてみました。



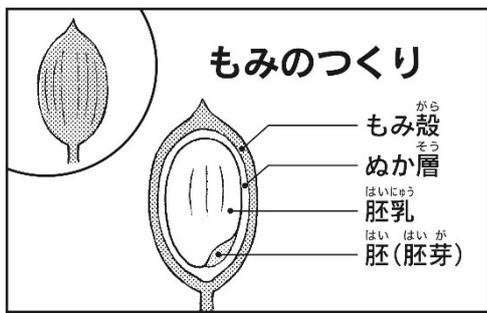
つやがある！ 😊

かおりがよい！ 😊

やわらかくて、ねばりがある！ 😊



## 知っていますか？ 米のこと



「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と、苗が成長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「めか層」と「もみ殻」で覆われています。

津市の給食では、津市産コシヒカリを使用し、10月半ばから新米に切り替わります。



## きゅうしょくレシピ

## 食の豆知識

### 【津ギョウザ (4人分)】

- 津ギョウザの皮 ..... 4枚
- ★豚ミンチ ..... 100g
- ★しょうゆ ..... 4g
- ★塩 ..... (ひとつまみ0.8g)
- ★生姜・にんにく(みじん切) 少々
- ★たまねぎ(みじん切) ..... 100g
- ★にら(みじん切) ..... 20g
- 揚げ油 ..... 適量



新米の季節です。新米と表示できるのはいつまでに袋につめたお米でしょうか？ 次の1~3の中から答えを選びましょう。

- ★マークの材料を混ぜ合わせ、具を作る。
- 皮を広げ、4等分した肉の具を置き、皮のふちに水を塗り、ひだを作りながら包む。
- 150~160℃の温度できつね色になるまで揚げる。

- 収穫された月の翌月まで
- 収穫された年の12月31日まで
- 収穫された次の年の秋ごろまで



収穫されたばかりの米を新米といいますが、新米と表示できるのは、収穫した年の12月31日までに袋に詰めた米です。



津ギョウザの定義は？  
直径15センチの皮で揚げてあること

② ㄥㄣㄥ※