給食だより 9月

令和7年9月　No.5
美杉小学校　（おうちの人と読みましょう）

２学期が始まりました。生活リズムを整えて、残暑を乗り切りましょう。夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために、朝・昼・晩の3食をバランスよく食べるようにしましょう。

また、成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、特に朝食を食べることで、熱中症の予防にもなります。

ぼうさい9月1日　防災の日

9月1日。今から102年前(1923年)に関東大震災という大きな地震が起きました。そして、この日を「防災の日」と決めて日ごろの備えをもう一度確認する日となりました。平成23年3月11日に発生した東日本大震災を知っている人も多いと思います。地震が起こり、津波が発生しata,、亡くなった人や行方不明になった人がたくさんいました。また、南海トラフ地震の発生も心配されています。災害が起こってもあわてなくてもよいように、普段から災害の知識を身につけ、防災の準備や訓練が必要です。学校保管している非常食を入れ替えるため、5日(金)に持ち帰ります。ご家庭で試食してください。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。

米の漢字を分解すると、「八十八」になります。このことから、米作りは、88もの手間がかかると言われています。

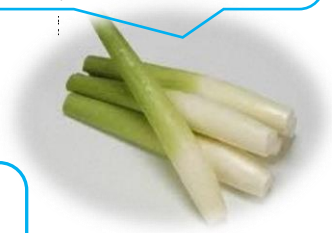
現在は、便利な機械がありますが、自然に左右される米作りは大変な作業です。

まこもを味わおう！ 9月29日(月)

「まこもたけ入りビビンバ」

まこもは、２m以上になるイネ科の植物で、ふくらんだ茎の根元を食べます。黒い点があるものもありますが、これは黒穂菌と言って、この菌のはたらきで、くきの根元がぷっくりとふくらむそうです。

美杉町横川さんの田んぼで作られたまこもたけを使います



黒い点(黒穂菌)は、食べられます

３年生と４年生は、５月にまこもの植え付け体験をしました。学校でも一人ひとりバケツでまこもを育てています。