

給食だより

10月

令和7年10月 No.6

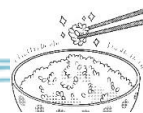
美杉小学校 (おうちの人と読みましょう)



今年も、新米の季節がやってきました。お米は、日本人が昔から食べてきた主食です。ごはんを主食として、主菜、副菜を組み合わせ、乳製品や果物などを取り入れた「日本型食生活」は、栄養バランスがよく、多様な食材を使い、健康的な食事の形です。みなさんもご飯をしっかり食べるようにしましょう。

給食では、おいしい新米〈美杉清流米〉を使っています！

美杉小・中学校では、地域の結城さんから毎月お米を納入していただき、小学校で炊飯しています。「美杉清流米」という減農薬のお米で、種類は「コシヒカリ」になります。新米は、水分量が多くて、粘り気とつやがあり、香りがよいのが特徴です。米の主な成分である炭水化物は、脳や体を動かすための大切なエネルギー源です。



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、米作りに便利な機械がありますが、それでもたくさんの作業があり、天候に左右され、大変な作業です。



マコモタケ

今年も、地域の横川さんが作られたまこもたけを

給食の献立で使わせていただきます。

10/3まこもたけのみそ汁、10/15まこもたけのきんぴら、

10/29まこもたけとまいたけの炊き込みご飯、まこも入りつくねの予定です。楽しみにしてください。



10月6日(月)は、「お月見」の行事食です。

【この日の献立】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐のみそかけ
- ・芋煮
- ・香味漬け

里芋を使った「芋煮」は、山形県の郷土料理で、里芋がとれる秋に大鍋で作ります。芋煮は、牛肉を使ってしょうゆで味付けをします。お月見には、団子や芋など丸いものをお供えて月をながめることが多いです。

【秋が旬の食べもの】 10月の給食で出ます



旬の食べものは、おいしくて、栄養たっぷり！