つうしん　がつ
EAT通信　10月



令和８年（２０２６年）
和歌山市立宮小学校



～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～



これから季節は、少しずつ秋へと移り変わります。

秋は、「実りの秋」とも呼ばれ、旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。

旬の食べ物を食べて、勉強や運動に充実した毎日をおくりましょう。

給食にもいろいろな秋の味覚が登場します。味わって食べてください。



新米のおいしい季節になりました

新米と表示されているものは、生産された年の 12月31日までに容器に入れたり、包装されたりしたお米です。

新米は、水分量が多く、つやがあり、やわらかくて粘りがあります。

香りもよく、甘みのあるお米です。

お米には、体を動かすためのエネルギーとして欠かせない炭水化物が多く含まれます。そのほかにもたんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。

新米ならではのおいしさを味わってください。

和食のお米料理



おにぎり



おすし



どんぶり



たきこみごはん



ぞうすい

今月の給食目標　「何でも食べて丈夫な体になろう」



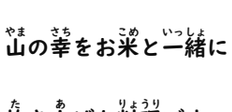
すききらいしないで食べよう。

献立や食べ物のことを知って、栄養について考えよう。

世界のお米料理

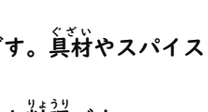
世界にはお米を使ったさまざまな料理があります。

☆パエリア（スペイン）



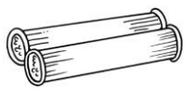
エビや貝などの海の幸と山の幸をお米と一緒に炊き上げた料理です。

☆ナシゴレン（インドネシア）



ナシは「お米」、ゴレンは「炒める」という意味です。具材やスパイスをたくさん使った料理です。

☆カオ・ラーム（タイ）



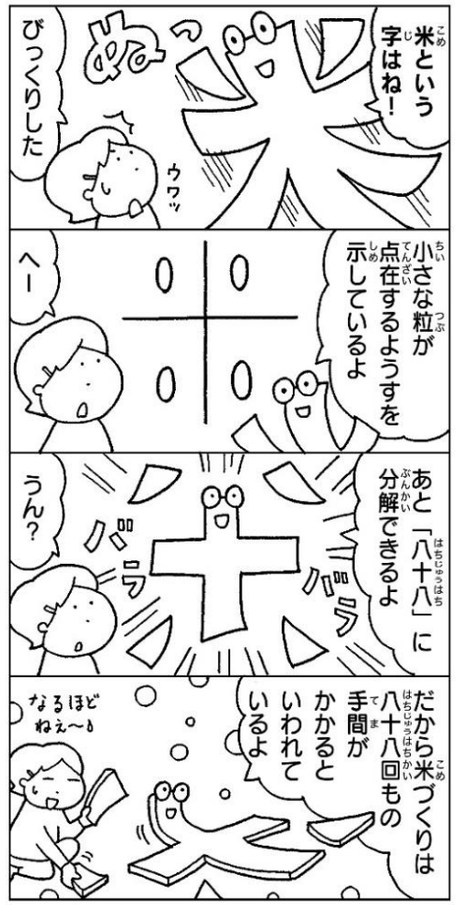
竹筒にもち米とココナッツミルクをつめて、蒸し焼きにしたタイの伝統的なお菓子です。

☆ビビンバ（韓　国）



ごはんの上にもやし、ぜんまい牛肉などの具材を混ぜて食べる料理です。

「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

～おうちのひとといっしょにみてくださいね～