

# 10月 給食だより

令和5年10月  
小山市立乙女小学校

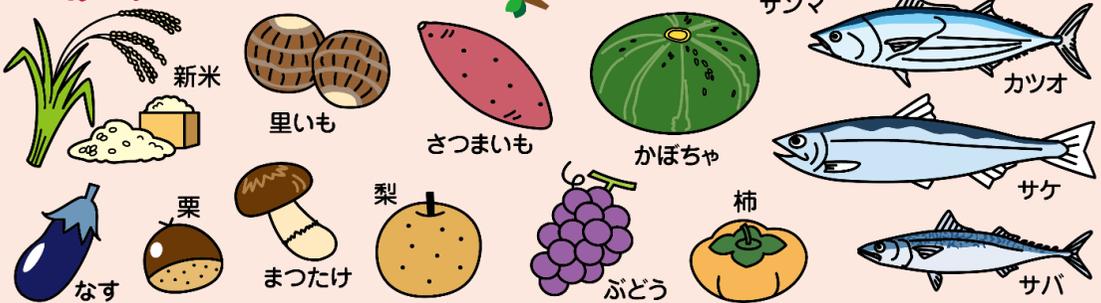


## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

### 秋に美味しい食べ物



## 身近な「SDGs」を意識してみませんか?

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### 学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています。



安心して食べられるよう衛生的に調理しています。



地産地消を推進しています。



みんなで同じものを食べることができます。



### 給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する。



給食から、バランスのよい食事について学ぶ。



食器を大切に使う。



食べられる人は、なるべく残さず食べる。





# お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

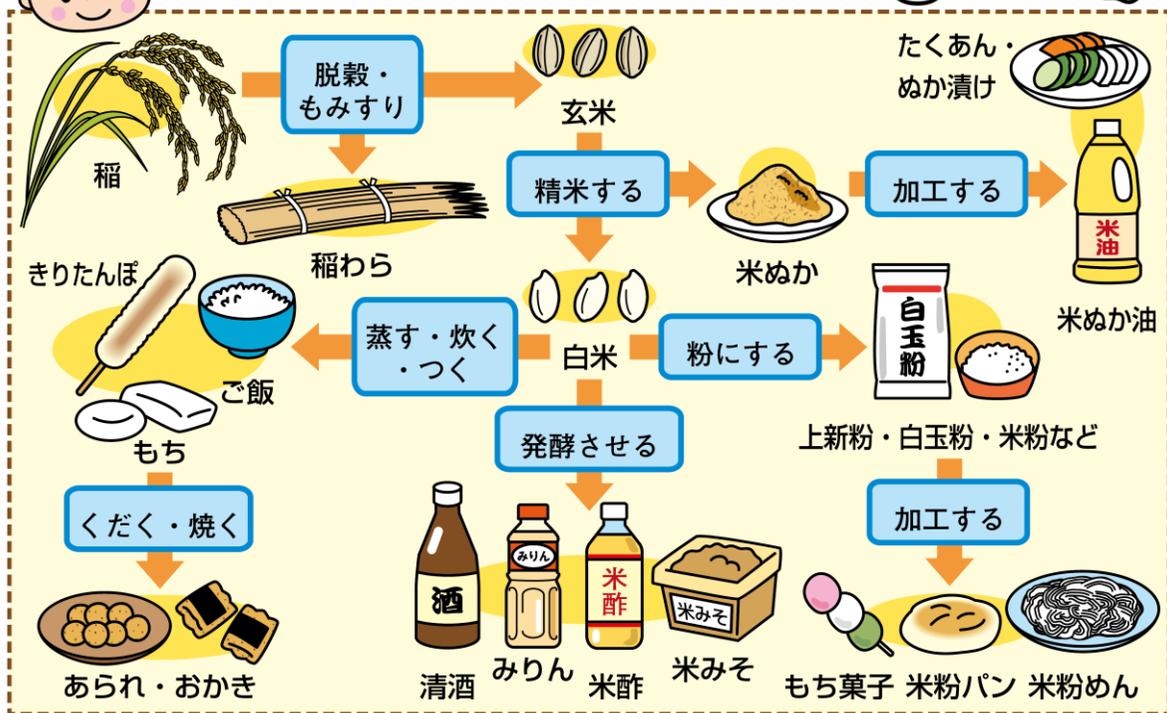
## お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルククイン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

10/23(月)～10/27(金)は、お米ウィークです！  
ご飯や米パンを中心とした献立を提供します。



## お米(稲)からできるもの



## 給食レシピ紹介

豆が苦手でも食べやすい！



### 【まめまめ大学】

10月13日献立より

〈材料〉4人分

- ・水煮大豆・・・80g
- ・小麦粉・・・適量  
(米粉や片栗粉でも◎)
- ・さつまいも・・・150g  
(小サイズ約1本)
- ・サラダ油・・・適量

A

- ・水あめ・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酢・・・少々
- ・水・・・大さじ1
- ・黒いりごま・・・適量

〈作り方〉

- ①大豆は水気を切り、小麦粉をまぶす。
- ②油で揚げる。
- ③さつまいもは、角切りにして水にさらす。
- ④水気を取り、素揚げにする。
- ⑤Aの調味料を合わせ、煮立たせる。
- ⑥揚げた大豆・さつまいもをからめる。
- ⑦最後に黒ごまをかけて出来上がり。