いただきます

2023 年度　10 月号　豊能町　中学校給食担当

急に寒くなってきましたね。校舎の木が紅葉し始めていて驚いています。風邪やインフルエンザも流行っています。風邪に負けない体づくりのために、まず日々の生活や食事を大切にしましょう。

新米の季節なので、今回のお便りは、お米について取り上げています。新米は、やわらかく、コシとツヤがあると言われています。給食には、少し遅れて 12 月頃に新米が入ってくる予定です。みなさん楽しみに待っていてくださいね。

お米のすばらしいところ

① 大切なエネルギー源になる

お米は、「主にエネルギーを作る食品」です。勉強したり、体を動かすためにとても必要な栄養です。

② はらもちが良い

お米は、消化吸収がゆっくりなので、力を蓄えて持続してくれます。

③ 相性ばっちり

どの食材やおかずとも、組み合わせて食べることができます。

④ 栄養バランス良く食べられる

しっかりエネルギーをとりつつ、脂質は控えめなので、栄養バランスよく食べることができます。

⑤ 食料自給率が高い

お米は、食料自給率(国内で必要な食料のうち、国内で生産された割合)が 100%です。

「米」という字を分解すると、「八十八」になります。このことから、米作りは 88 回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沢山ありますが、それでも沢山の手間がかかって皆さんの元に届いています。感謝して食べましょう。

豊能町産を知ろう❶

中学校の給食は、毎日**豊能町産**のお米が使われています。
お米は、日本の食を支えてきた食べ物です。今回は、私たちが食べているお米を作ってくださっている●●さんにお会いしてお話を聞きました。

お米を作る上でのこだわりは？

できるだけ農薬を使わずに、安心して食べてもらえるお米を作ることに力を入れています。

なぜ、豊能町のお米はおいしいのか？

夜と昼の温度差が大きいと、食味(食べる味)美味しくなると言われています。お米作りをする上で、豊能町はとても良い環境だと思います。

大変なことは？

春から秋に育てるので、夏の暑い時期の作業は特に大変です。

中学生に一言お願いします

パンもいいですけど、お米もしっかり食べていただいて、元気な体をつくってください！！

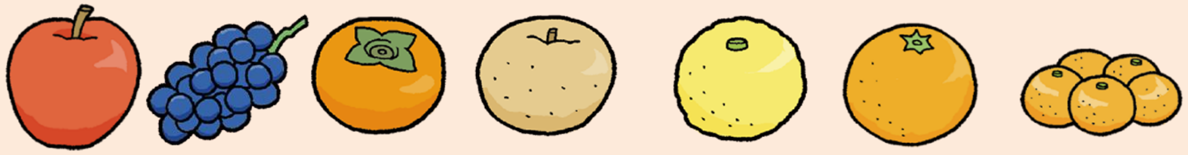
農家の方が心を込めて作った美味しいお米です。
ぜひ味わって食べてくださいね。

～果物のおいしい季節です～

家でも果物を食べよう

果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。様々な果物も食事に取り入れてみましょう。

秋においしい果物　　**冬においしい果物**



りんご　ぶどう　かき　なし　ゆず　みかん　きんかん