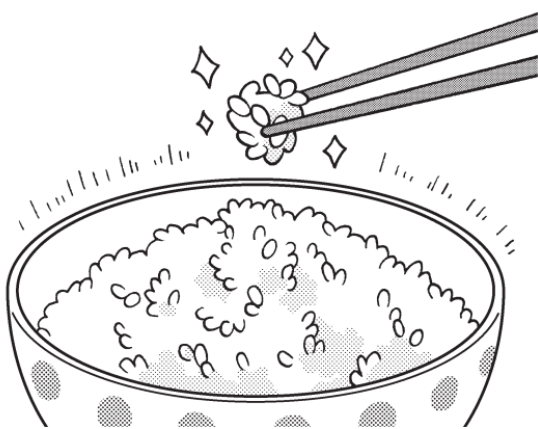


給食だより 10月

令和5年10月24日
座間市立入谷小学校

あきは 秋晴れのすがすがしい季節になってきました。しゅうかく あき しょくよく あき 旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。座間市で育てられたおいしい旬の野菜がたくさん給食に登場しますので、献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

おいしい新米の季節になりました

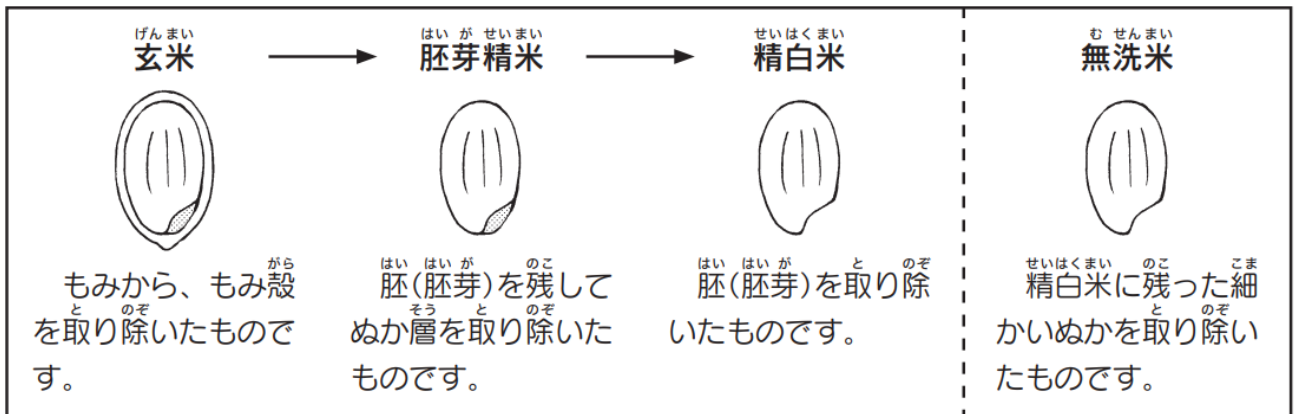
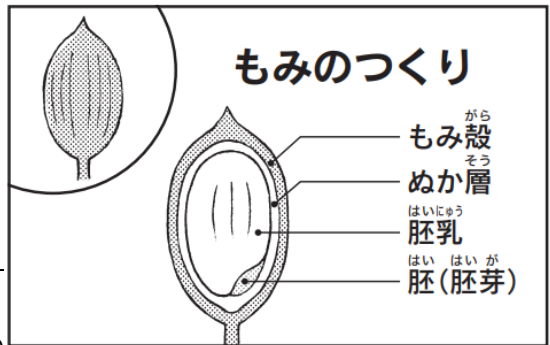


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装された米を指します。ほとんどの地域で秋に米を収穫しますが、温暖な気候の沖縄県では早くに田植えをしますので、5～8月に収穫できます。座間市の田んぼでも稲刈りが行われ、おいしい新米が食べられる季節が近づいてきました。

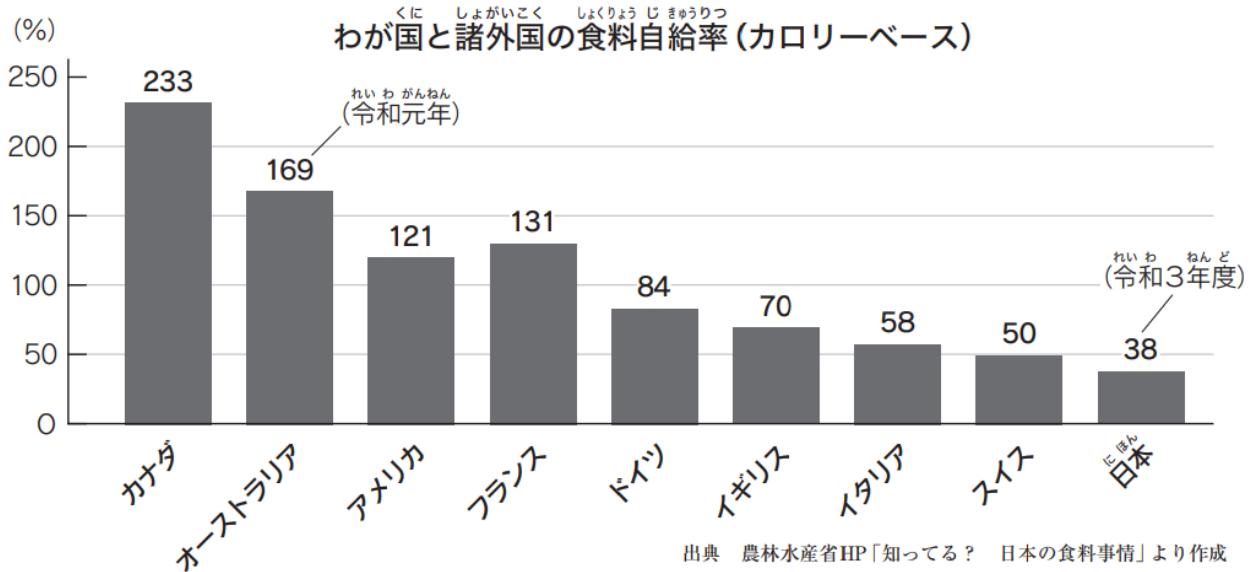
新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りもあり、香りがよいことです。「ざまりん給食」で座間市の新米を届けてもらう予定です。新米ならではのおいしさを楽しみにしてください。

知っていますか？ お米のこと

稲の穂についたひと粒ひと粒のことを「もみ」といいます。もみは、稲の芽や根になる「胚(胚芽)」と、苗が成長するときの栄養分になる「胚乳」という部分があり、その周りを「ぬか層」と「もみ殻」が覆っています。私たちがおもに食べている米は「胚乳」の部分にあたります。



Data で見える食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



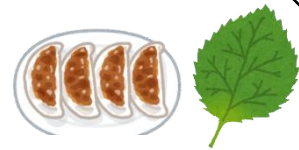
食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらいまかなえているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%、他の国と比較すると低い水準にあります。

「かながわ学校給食夢コンテスト応募作品」の紹介!

7月に「かながわ学校給食夢コンテスト」の募集したところ、3件の応募をいただきました。今月は「しそぎょうざと中華スープと韓国のお餅」をご紹介します。ご協力ありがとうございました。

しそぎょうざと中華スープ

と韓国のお餅



《材料》

ぎょうざの皮 ぶたひき肉
 大葉 にんじん ニラ
 にんにく しょうゆ 酒
 片栗粉 砂糖 ごま油

わかめ にんじん
 小松菜 ごま 中華だし

ごはん 韓国のお餅

メニューの特徴やアピールしたいこと

ぎょうざにしそをいれて、さっぱりさせてみました。ぎょうざに合うのりとスープをそえてみました。

メニューを考えたときの工夫・感想

給食では焼きぎょうざがでないので、いれてみました。