



令和6年9月30日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

新米の季節になりました。今年も足立区が友好自治体としてお世話になっている新潟県魚沼市からコシヒカリ米が届きます。10月29日(火)の献立は、新潟県から直接届いたコシヒカリ米と新潟県の郷土料理が給食で登場します。楽しみにしてください！



こめ お米のおはなし



お米は、日本の農業を代表する作物で、流通している98%が国産です。さて、「米」という漢字に数字が隠れていることに気が付きましたか？漢字で「八十八」と書いてあります。これは、お米が私たちがのおうちの食卓に届くまでに、88もの手間がかかることから、「米」という漢字になっています。



た たがや
田んぼを耕す



たう
田植え



みず かんり
水の管理



いねか
稲刈り



せいまい
精米(白いお米にする)

苗を育て、田んぼを耕して、苗を植え、雑草を取り、水の管理、肥料散布、稲刈り、乾燥、脱穀、もみすり…半年近くも絶えず手をかけてやっと白い米になります。自然の恵みに感謝しながらたくさん食べたいですね。



つか 疲れたときは、なに食べる…??



これから運動会の練習が本格的に始まります。日中活動する時間と朝晩の気温の変化も大きくなり「なんだか、疲れたなあ〜」と感じる人が多くなってきます。心も体も疲れたときは無理に食べるのではなく、疲れを回復させてくれる食べ物を選んで食べてみましょう。



☆タンパク質



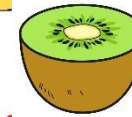
疲れた体には欠かせない栄養素。歩いたり、走ったりするときによく使う筋肉を元気にしてくれます。肉・魚・たまご・豆腐や納豆などの大豆製品にたくさん入っています。

☆ビタミンB1

お米やいも、砂糖などをエネルギーに変えるときに使われる栄養素。特に豚肉に多く入っています。



☆クエン酸



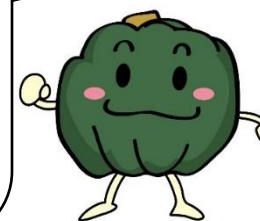
力いっぱい運動したことで傷ついた体の中(細胞)を治してくれるのに役立ちます。お酢やレモン、梅干しなどの酸っぱい食べ物のほかにキウイやりんごなどのくだものにも入っています。



こんげつ やさい ひ 今月の野菜の日「かぼちゃ」



かぼちゃのような色の濃い野菜を緑黄色野菜といいます。濃い野菜の色の成分は、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの進入を防ぎ、風邪に負けない丈夫な体をつくれます。



かぼちゃは見かけによらず、きゅうりなどと同じウリ科の仲間です。カロテン、でんぷんなどが豊富な健康野菜で、煮物・サラダなどの料理や、ケーキなどのお菓子づくりにも活用できます。