



給食だより

10月号 さいたま市立新開小学校

家庭数

秋風の心地よい季節となりました。秋は穀物や果物などの収穫が多くなる時期であることから、「実りの秋」とも言われます。新開小学校の給食に使われているお米も、この秋収穫されたばかりの「新米」になりました。10月の献立には、きのこ、栗、ぶどうなど秋に旬を迎える食べ物をたくさん取り入れています。

自然の恵みや給食を作ってくれた方々に感謝して、よく味わって食べましょう♪



お米について知ろう！



「米」という字は…【八十八】



「米」という漢字は、「八十八」という文字から作られたと言われています。お米ができるまでには八十八回もの手間がかかる、という意味です。昔にくらべて今は便利な機械もありますが、それでも、稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。

米の一粒は汗の一滴



この言葉は、いつも新開小学校に美味しいお米を届けてくださっている米農家の島崎さんの言葉です。「一生懸命育てたお米なので、最後の一粒まで大切に食べてほしい」とおっしゃっていました。みなさんはいつもごはんを最後の一粒まできれいに食べていますか？

「ごちそうさま」の前に自分のお皿をよく確認してみてください。

【お米の種類】

お米は大きく分けると2つの種類があります。



<うるち米>

「ごはん」として食べるお米です。米粒は白く、少し透き通っています。



<もち米>

お餅やお赤飯などに使われるお米です。米粒は白く、うるち米より少し丸みがあります。

●10月は「世界食料デー一月間」です。

世界で毎年
ムダになっている食料
13億トン
生産された食料の
1/3



世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されているにもかかわらず、10人に1人が慢性的な栄養不足に陥っていると言われています。世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トンが捨てられています。

日本のような先進国では「食べ残し」や「賞味期限切れ」によって捨てられる食べ物が多いです。

●食品ロスを減らすために…「期限」の違いを正しく理解しよう。

似ているけれど全然違う

消費期限と賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される。「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は食べない方がよい。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される。「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。



●給食室からのお知らせ

●10月26日(木)に給食試食会があります♪

10月26日(木)に給食試食会があります。事前にお申込みいただいた保護者の皆様、ありがとうございます。献立は、キムチチャーハン、牛乳、春巻き、わかめスープになります。(新開小学校で人気のあるメニューです！)

当日は給食の試食だけでなく、日ごろの給食調理の様子や献立作成方法についてもお話しさせていただきます。お待ちしております。

●給食配膳時に着用するマスクの持参をお願いいたします。



お子さんの給食小袋の中に、給食配膳時に着用するためのマスクを必ず1枚入れていただき、毎日持参していただきますようお願いいたします。(不織布マスク、布マスクどちらでも可) お手数をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。