

10月給食たより

江戸川区立下鎌田東小学校

令和8年9月30日(水)

校長 山本 浩一

栄養士

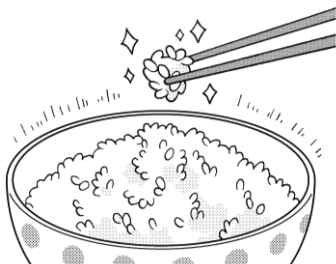
秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。また、秋はさまざまな行事があります。元気に学校生活を送り、体調を崩さないようにするために、十分な睡眠とバランスのよい食事など規則正しい生活を心がけましょう。

新米のおいしい季節になりました



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、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

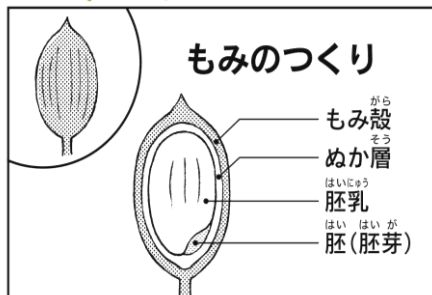
新米の特徴は、水分量が多くてツヤがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。



お米について



もみのつくり



精白米



胚芽 精米 から
胚(胚芽)を取り
除いたもの

食べやすく消化が良いのが
特徴で、味にクセがないため
いろいろな料理に合わせやすく、
冷めてもおいしく食べられます。

玄米



もみから、
もみ殻を取り
除いたもの

米ぬかやぬかが残るので、
ビタミン、ミネラルや食物繊維
などが多くふくまれています。
栄養価が高い一方で、消化の
しにくさやぬか臭さがあります。

胚芽精米



玄米 から 胚
(胚芽)を残して
ぬか層をとり
除いたもの

ぬか層を取り除いた分、玄米
と比べると栄養価は下がりますが、
精白米の食べやすさと玄米の
栄養価の高さの両方をとった
ような魅力があります。

ごはんを食べても 太らないよ!

ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。

1食どのくらい食べたらいいの?

自分の体に必要な量は、
「両手にのる量」を目安に
してください。



- 1・2年生: 約130g
 - 3・4年生: 約150g
 - 5・6年生: 約180g
- ※炊いたご飯の量

給食の時間の様子を見ると、ごはんを残したり、量を少なくすると
いった光景を目にします。体格の差、運動量によって必要な量が違ってきま
すが、ごはんには、脳や体を動かすためのエネルギーになる炭水化物が多く
ふくまれています。成長期には、しっかりとごはんを食べましょう。

《あさり入りもずくのスープ》 9月 3日(木)の給食のレシピ

【材料】(4人分)

- ・とり肉 20g
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・じゃがいも 1/2個
- ・きぬぎしどうふ 1/4丁
- ・えのきたけ 1/3房
- ・ねぎ 5cm程度
- ・もずく 30g
- ・あさり(水煮缶) 20g

- ☆しお 3g(小さじ1/2)
- ☆しょうゆ 3g(小さじ1/2)
- ☆だし汁 400ml(2カップ)

鉄分がたっぷり入った
スープです。
ぜひ作ってみてください!



【つくり方】

- 1 とり肉はこまぎり、玉ねぎはスライス
じゃがいもは角切り、とうふはさいの目ぎり
えのきは半分、ねぎは小口ぎりにする。
- 2 小鍋にだし汁を入れ、とり肉と野菜(ねぎ
以外)を入れて中火で煮る。
- 3 とり肉と野菜に火が通ったら、あさりと
もずく、とうふを入れてさっと煮る。
- 4 ☆の調味料で味をつけたら完成!

