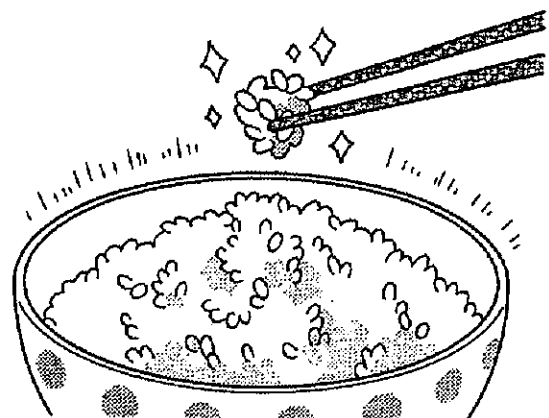


# きゅうしょくだより 10月

令和5年9月29日  
葛飾区立新宿小学校  
校長 林 信広  
栄養士 山崎 由紀子

## おいしい新米の季節になりました

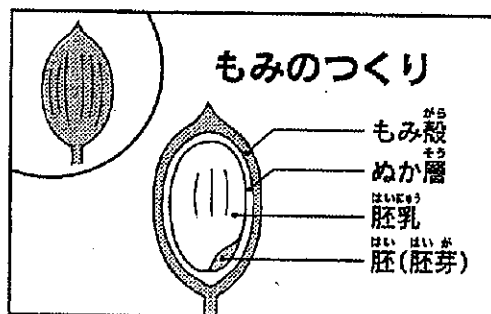


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、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。

## 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と、苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



©少年写真新聞社2023

## 9月 給食食材の産地について

先月の給食で使われた食材の産地は以下の通りです。いずれも、出荷制限自粛対象である食材は使用していません。

・牛乳 原則 千葉県産を使用 足りない場合のみ、栃木産、群馬産、北海道産を使用

・米 R4 茨城産こしひかり

・生姜 高知	・もやし 栃木	・セロリ 長野	・キャベツ 群馬 長野	・ブロッコリー 北海道
・舞茸 新潟	・人参 北海道	・トマト 長野	・じゃが芋 北海道	・玉葱 北海道 兵庫
・白菜 長野	・しめじ 山形	・菊の花 青森	・えのき茸 長野	・大根 青森 北海道
・にら 栃木	・ぶどう 岡山	・さつまいも 千葉	・りんご 山形 青森	・小松菜 葛飾 群馬
・ねぎ 青森	・みかん 熊本	・にんにく 青森	・いんげん タイ	・とうもろこし 北海道
・胡瓜 埼玉	・ごぼう 青森	・大豆 北海道	・昆布 北海道	・かつお節 静岡 鹿児島
・梨 栃木	・たまご 栃木	・きな粉 北海道	・ひじき 韓国	・アーモンド アメリカ
・豚肉 茨城	・鶏肉 岩手	・いか ペルー	・鯖 アイスランド	・鯖 ニュージーランド
・ます ロシア	・ししゃも ノルウェー カナダ			

第46回

# 葛飾区学校給食展



心とからだの健康づくりをめざす学校給食  
持続可能な食育 ～食から広める SDGs～

◆日時：令和5年10月28日（土） 9:30～15:30

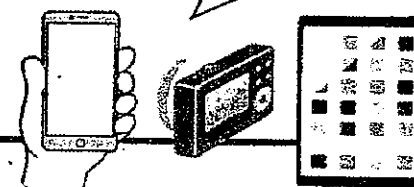
※最終入場15:00

◆亀有地区センター・ホール

（葛飾区亀有3-26-1 リリオ館7階）

交通アクセス：JR 亀有駅 徒歩1分

スマートフォン、タブレット、  
カメラをお持ちいただくと、より  
楽しむことができます♪



## ★給食についてのパネル展示、動画配信★



会場のパネルについている  
QRコードを読み取って、  
動画を見てみよう！

※スマートフォン等をお持ち  
でない方も、会場で動画を  
ご覧になることができます。

・衛生的な給食のための工夫は？

・環境に配慮してどんなことをしているの？

・給食でどんな指導や体験学習をしているの？

・安全でおいしい給食はどうやって作っているの？

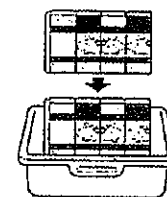
## ★給食メニューのレシピ公開★

【テーマ】

- ① 子どもに食べさせたいメニュー
- ② SDGsに配慮したメニュー
- ③ 給食で人気のメニュー



作ってみたいレシピは、  
カメラで撮影して持ち帰り♪



レシピをカラー写真とともに  
公開します♪

【主催】

葛飾区立小学校教育研究会給食部

葛飾区立中学校教育研究会学校給食研究部

葛飾区教育委員会

葛飾区 HP  
給食展のページは  
こちらから



皆様のご来場を心よりお待ちしております！