



# 10月 給食だより



令和5年度 10月  
けやきの森保育園 栄養課

暑い夏が終わり、過ごしやすい秋がやってきました。秋は「食欲の秋」や「読書の秋」、「スポーツの秋」と様々なことに取り組みやすい季節です。秋は美味しい食べ物がたくさんあります。たくさん体を動かし、旬の食べ物を食べて元気に過ごしましょう。

## 新米の季節です

新米の季節と言えば「秋」です。一般的には、9～10月頃が新米の時期と言われています。お米は日本全国で栽培されており、産地、気候、品種によって、その最もおいしい時期は微妙に異なります。ぜひ好みの品種を探してみてください。新米は古米に比べ甘み・粘りが強く、香りが良く、そして水分が多く含まれています。新米を炊く時はいつもより水分を少なめにすることが美味しく炊き上がるポイントになります。また新米はやわらかいので優しく研ぐと形が崩れず炊くことができます。



### お米ができるまで

お米作りは、種を準備する(塩水選→消毒→浸水)→種まき→苗を育てる→田んぼの土づくり(田おこし→田すき→代かき)→田植え→稲の管理→収穫→もみを乾燥させる→もみすり(玄米)→精米と私たちが食べる状態になるまでに多くの工程と時間がかかっています。

ちなみに……  
『米』という字は「八十八」という文字から作られており、お米ができるまで88回もの手間がかかっているという意味からできたそうです

### お米のパワー

- 脳や体のエネルギーになる** → お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。元気に働くためのパワーの源が一粒一粒に含まれています。また、お米にはたんぱく質や、ビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品と言えます。
- よく噛むことができる** → お米は「粒」なので、パンや麺など「粉」よりもしっかり噛むことになりよく噛む習慣がつけます。また、お米はよく噛むと甘い味がしておいしくなります。
- 腹持ちが良い** → ごはんは周りを硬い細胞の壁で囲まれ、消化・吸収がとてもゆっくりです。ゆっくり消化されるので、パンや麺より腹持ちがよくなります。ごはんが太りにくいのは、腹持ちが良いため間食が少なくなり、体に脂肪をためるインスリンというホルモンの分泌がゆるやかになるからで、肥満や糖尿病の予防にもなります。
- どんな料理とも合う** → お米は淡泊な味で和食・中華・洋食とどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べるすることができます。



## HAPPY HALLOWEEN



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。ハロウィンといえば『かぼちゃ』ですが、アメリカでは緑色の皮のかぼちゃを「Squash(スクウォッシュ)」と呼び、黄色やオレンジ色の皮のかぼちゃを「Pumpkin(パンプキン)」と呼び、ハロウィンで使用するかぼちゃは後者を指すそうです。

かぼちゃに含まれる主な栄養素として、炭水化物、カリウム、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEがあります。かぼちゃの皮の部分には、β-カロテンと食物繊維が豊富であり、果肉の部分より皮に多く含まれています。β-カロテンは、体の中でビタミンAに変化します。ビタミンAは、皮膚や粘膜の免疫力を高める働きがあり、不足すると皮膚や粘液が乾燥するので、寒い時期や季節の変わり目には特に摂取できるよう心掛けてください。

給食ではかぼちゃを使ったハロウィン給食を提供します！楽しみにしててください。

### 日本各地の郷土料理 今月は秋田県です！

今月は秋田県の郷土料理、山菜ごはん・きりたんぼ鍋・しめじと長ネギの味噌汁を提供します。秋田県は海の幸や山の幸がとても有名です。地域特有の環境のもとで育った食材をいかした郷土料理や伝統料理が存在し、昔から「食の宝庫」と呼ばれていた地域の1つです。きりたんぼ鍋は、調味料と鶏ガラで作った汁にご飯をすり潰したものと野菜を入れた料理のことです。味噌汁の具材は全国生産地ランキングでしめじは2位、長ネギは8位となっています。ぜひ今月も楽しみにしててください。

今月から献立表も  
給食便りと同様に  
HPに掲載しますので、  
ぜひご覧になって下さい。