

給食だより

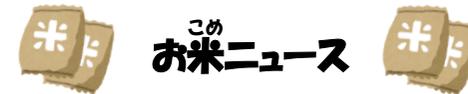


令和6年度 11月号

愛知県立小牧特別支援学校

木の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の寒暖差で体調をくずしやすくなります。外から帰ったとき、食事の前には、必ず手洗いとうがいをし、かぜを予防しましょう。

さて、今月中旬から、給食のお米が新米になります。新米とは、その年に収穫したお米です。水分が多くふっくらしていて、かむと甘みがあります。味わって食べてみましょう。今月号は、「お米」について紹介します。



日本では、その土地の土や水、気候に合わせてさまざまな種類のお米が栽培されています。種類によって、味や粒の大きさ、粘りなどが異なります。日本で最も栽培されている品種は「コシヒカリ」です。

給食では、「あいちのかわり」という品種のお米を使用しています。大粒で香りがよく、適度な甘みがあり、冷めてもおいしく食べられるのが特徴のお米です。愛知県内で最も多く作られている品種です。

「お米が売っていない！」というニュースが9月にありました。現在は、新米が売れ出され、お店に並ぶようになりました。

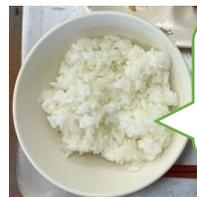
新米が売られる前は前年のお米が流通しますが、昨年は猛暑の影響で、例年に比べ収穫量が少なかったようです。一方で、お米の需要は増えているそうです。理由は、他の食材の物価高騰に対してお米の価格は安定しているため、節約のため消費者がお米を多く買うようになったことが考えられます。そんな背景の中、8月に南海トラフ地震臨時情報や台風の影響で、備蓄のためにお米を買いだめする消費者が増えたため、お米が品薄になってしまったそうです。給食のお米は、年間で使用する量が確保されているため、スーパー等で品薄になっても影響はありません。

私たち日本人にとって、お米はとても大切な食材であることがわかります。今後もお米のニュースに注目してみましょう。



お米の主成分は「炭水化物」です。体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源になります。私たちは、このエネルギーで、体を動かしたり勉強したりすることができます。

給食のごはん1杯分のエネルギー量(中学部・高等部)



287 kcal (1杯180g)



- ① やさしくシャカシャカかき回して洗う
- ② 洗った後、20~30分水に浸す
- ③ 炊きあがったらすぐ混ぜる

11月23日は勤労感謝の日

毎日の食事は、たくさんの働く人々によって支えられています。感謝の気持ちでいただきましょう。

