

# 食育だより

令和5年10月20日

## あき しんまい きせつ 秋は新米の季節です



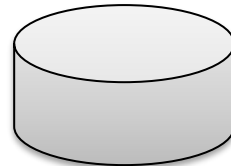
きゅうしょく こめ きたきゅうしゅうしな い つく  
給食のお米は北九州市内で作られた「夢つくし」を使っています。

あき しんまい きせつ  
秋は新米の季節です。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。給食も秋に新米に切り替わります。みずみずしい新米を楽しみにしてください。

こめ かんじ はち じゅう はち  
「米」という漢字には、「八・十・八」の数字が隠れています。

米 → 米

こめ  
お米ができるまでには、田おこし、種まき、苗づくり、田植え、草取り、水の管理、稲刈り、脱穀などたくさんの手間がかかっています。「米」という漢字には「八・十・八」という数字が隠れており、その数字はお米を作る時にかかるたくさんの手間を表しています。



さいご ひとつぶ  
最後の一粒まで残さず食べましょう。

きゅうしょく  
給食のごはんは、低学年で約3000粒、中学年で約4000粒、高学年で約4500粒のお米が入っています。一粒一粒にお米を作ってください。一粒一粒にお米を作ってください。農家さんの思いや手間を考えながら食べてほしいと思います。

お米についてのクイズを掲載し、紙面にて配布しています。

## 食事マナーに気をつけましょう

食事マナーについてのイラストを掲載し、紙面にて配布しています。

きゅうしょくじかん きょうしつ  
給食時間に教室に行くとき、食器を持たずに食べている子やひじをつけて食べている子を見かけることがあります。食事マナーについて意識してみましょう。

## 給食レシピ

### もやしのごま酢和え

(材料) 4人分

- もやし 160g
- すりごま 12g
- 砂糖 小さじ2/3
- 酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々

(作り方)

- もやしをざく切りにし、ゆでる。しぼって水気をしっかりとる。
- 調味料とすりごまと①を和える。

給食で人気の野菜メニューです!

## えんぶん 塩分のとりすぎに気をつけましょう

えんぶん と  
塩分を取りすぎると高血圧のリスクが高まります。ほかにも胃がん、脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

せつしゅもくひょう  
1日の摂取目標は、6~7歳 4.5g未満、8~9歳 5.0g未満、10~11歳 6.0g未満、12~14歳 男子7.0g未満、女子6.5g未満、15~17歳 男子7.5g未満、女子6.5g未満です。

しょくひんひょうじ かくにん えんぶんりょう おお しょくひん  
食品表示を確認し、塩分量の多い食品は食べすぎないようにしましょう。調味料は「かける」よりも「つける」、麺類の汁は残すと減塩になります。