



新宿区立柏木小学校  
令和2年10月号

青い空、そしてさわやかに吹き渡る秋風に稲穂がゆれています。実りの多いこの時期は、お米や農産物の収穫がめじろおしで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。自然の恵みに感謝してよく食べ、よく運動して、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

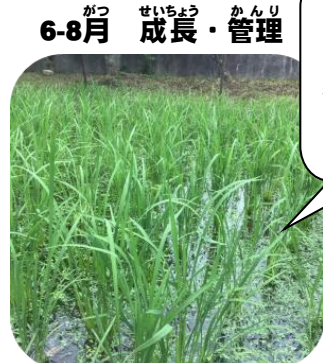
## 今月の給食目標：和食の良さを知ろう

10月の給食目標は「和食の良さを知ろう」です。和食とはごはん、しる物、おかず、つけものの組み合わせを基本の形としています。日本は四季があることからその季節ごとかかわることができる食材が和食に使われてきました。

10月は和食で欠かすことのできない、お米が収穫され、新米が出回る時期になります。お米の品種はなんと271種類もあり、給食でも献立によって、4種類の品種を使い分けています。10月の給食では新米の味、品種によっての味の違いを感じてもらいたいので普段とは違う特徴的なお米を使う予定です。



5月 田うえ



6-8月 成長・管理

1カ月に10cm以上大きくなります。



9月 収穫

稲穂が黄色になったら収穫します。



コンバインという機械を使って、稲かきりと脱穀を一気にこなしていきます。



脱穀したお米は玄米です。精米をして、ぬかをとることで白米になります。

## しんまい た くら 新米、食べ比べ

10月22日から27日の給食は「新米食べ比べ」として4種類の違う品種のお米が給食に登場します。普段食べているお米と比べて、味や見た目の違いを探してみてください。

### 新潟県産こしひかり

【特徴】  
日本で1番食べられている品種。白くツヤがある。ほのかな甘み、香りが特徴。



### 茨城県産ミルキークイーン

【特徴】  
こしひかりが突然変異して誕生した品種。もち米に近い成分でのため、モチモチでやわらかい食感が特徴。



### 島根県産つや姫

【特徴】  
粒が大きく、うま味、香り、粘りが強い品種。炊きあがりのツヤがある白い輝きが特徴。



### 青森県産青天の霹靂

【特徴】  
青森県津軽地方のみで生産されている品種。粒はやや大きく、こしがあり、しっかりとした食感が特徴。



## お彼岸、おはぎを作りました

9月18日の給食はお彼岸の行事食給食として、きなこ味とあんこ味のおはぎを提供しました。どちらも大人気でした。子どもたちから作り方が知りたいという声がありましたので作り方を掲載します。ぜひ、作ってみてください。

### 【材料・4人分】

- お米 40g
- もち米 40g
- きなこ 8g
- さとう おおさじ1
- しお塩 少々

- ①ごはんをつぶす。
- ②つぶしたお米を(少し粒が残るように) たわら型に丸める。
- ③きなこをつける。

