



新宿区立柏木小学校  
令和3年10月号

# 今年もやります！新米食べ比べ

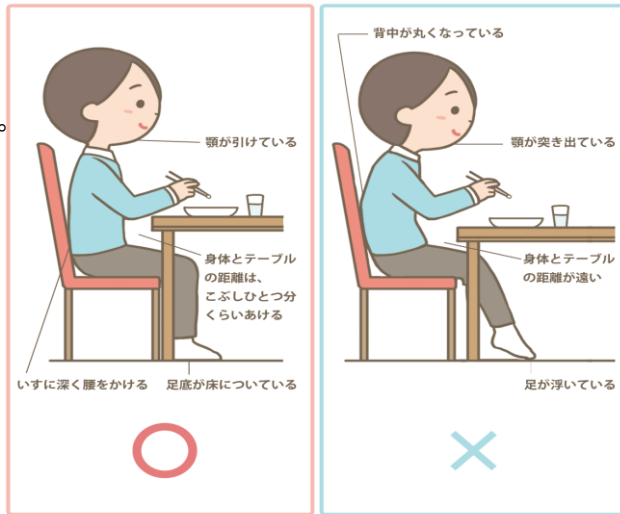
校庭で5年生が育てているバケツ稲も穂がなり、収穫の時期を迎えました。同様に9月上旬から全国の米産地では新米の収穫が始まっています。品種や地域によって、収穫時期が異なります。10月下旬の給食では収穫してすぐの新米を産地から送ってもらい、新米食べ比べを実施します。品種によって、味や食感、香り、粒の大きさや色が異なります。新米の美味しさと品種による、違いを感じてほしいと思います。

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。

## 10月の給食目標：姿勢よく食事をしよう

10月の給食目標は「姿勢よく食事をしよう」です。食事をしている時の姿勢はどうでしょうか。机にひじがついていませんか？背骨が曲がっていませんか？

足を地面にしっかりつけて、背筋を伸ばして、お皿を持ち、かっこよく、綺麗に食事をしように心がけよう。今月は運動会がありますね。走る時の姿勢も背筋が伸びていたほうが速く走ることができます。運動の時だけでなく食事の時、勉強をしている時など、普段から姿勢を良くすることを意識してみましょう。



## 食事の量を見直してみましよう！

2学期始めの身体計測の結果は4月の結果と比較して、平均身長が2.8センチ伸びていました。体の成長にともなって、食事量も増やしていく必要があります。学年にもよりますが、2.8センチ伸びた場合、計算上では1日に約100カロリーのエネルギー量を増やす必要があり、100カロリーをとるにはコンビニのおにぎり半分程度の量となります。そのほかにも運動量が増えたと必要なエネルギー量も多くなります。成長や運動量に応じて、食事の量を見直してみましよう。給食では成長に応じて量を増やしています。



●新潟県産こしひかり●  
日本で1番栽培、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。



●北海道産ゆめぴりか●  
北海道のみで栽培されている品種。濃い甘味でもちもちとした食感。「ぴりか」はアイヌ語で美しいという意味であり、炊きあがり綺麗なのが特徴。



●福島県産シルキー●  
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。今年福島県会津で栽培されたものを使用します。



●兵庫県産コノトリ育むお米●  
コノトリとの共存を目指し、兵庫県但馬で育てられている品種です。農薬を使わず、自然本来の田んぼで育ったお米でやわらかく、粘り気が強いのが特徴。

## J A 江刺をリモートで見学しました

社会科の時間に給食でお米を納入いただいている岩手県JA江刺とリモートでつなぎ、カンントリーエレベーターや堆肥工場について説明を受けました。また、JA江刺職員にJAの仕組みや農業をする上での工夫について質問し、回答いただきました。



●カンントリーエレベーター脱穀したもみを保管する10階建ての大きさのサイロが4基あり、合計で6600トン、約2600万食分保管されている。



●見学当日はJA江刺で栽培された金札米・ひとめぼれを給食で使用しました。