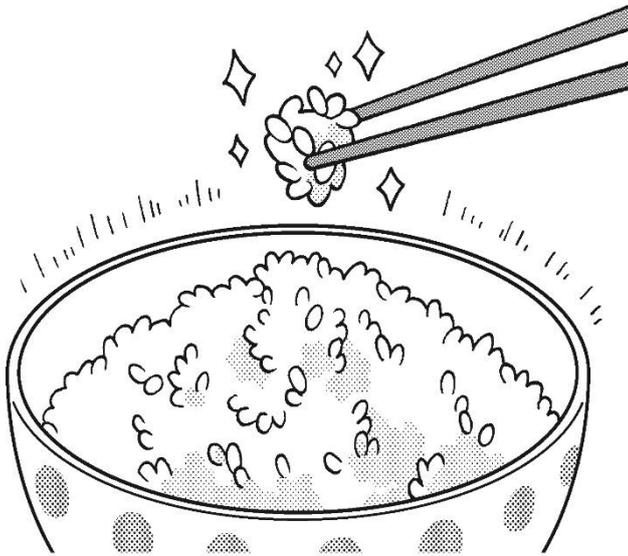


きゅうしょくだより

令和5年10月号
座間市立相模野小学校
校長 山手 温子

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう

おいしい新米の季節になりました

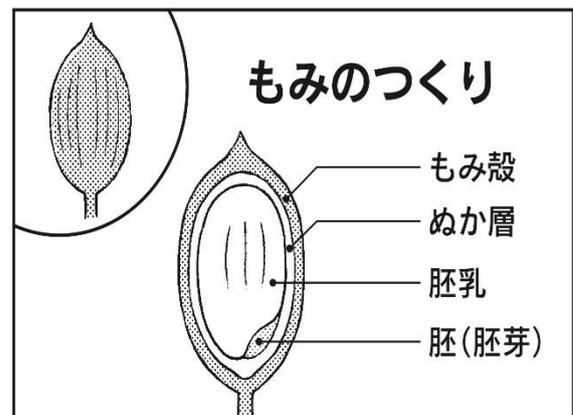


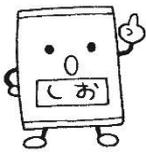
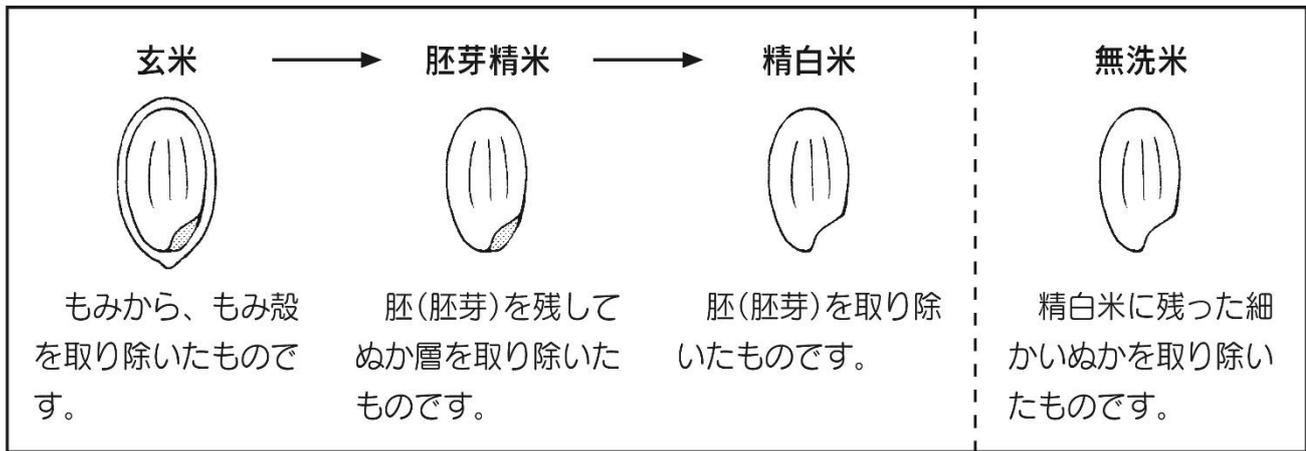
新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。米のおもな成分である炭水化物（糖質）は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

知っていますか？ 米のこと

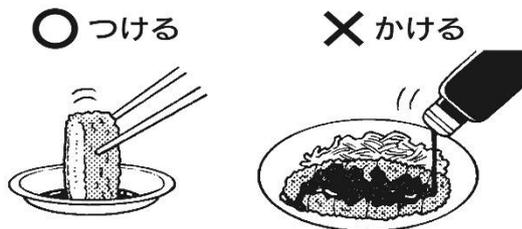
「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時の栄養分になる「胚乳」があり、その周りは「ぬか層」と「もみ殻」で覆われています。わたしたちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。





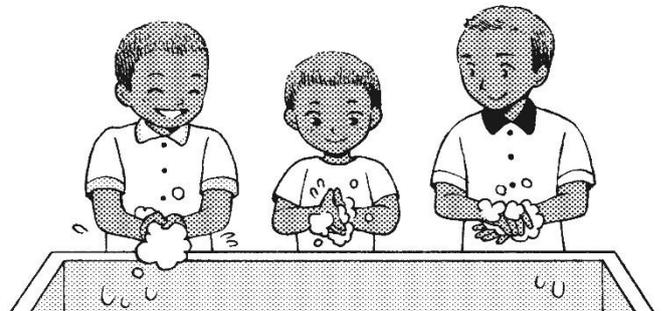
気をつけたい塩分のとり過ぎ

塩分をとり過ぎると、高血圧や胃がんのリスクが高まります。日本の食生活は、塩やしょうゆ、みそなどの調味料を多用する傾向があるため、意識して減らすことが大切です。調味料は「かける」より「つける」と使用量が少なくなります。そのほか、めん類の汁は残したり、低塩の調味料を使用したり、外食や加工食品を控えたりする方法があります。



10月15日は世界手洗いの日

世界では、年間520万人もの子どもたちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



作ってみませんか？かんたん朝食メニュー

キムチーズの焼きおにぎり

【材料】(2人分・おにぎり2個分)

【作り方】

ごはん(温かいもの) 茶碗2杯分
 白ごま 大さじ2
 白菜キムチ 大さじ2
 スライスチーズ 1~2枚
 焼肉のタレ 適量
 ごま油 少々

下準備→白菜キムチ粗いみじん切りに、スライスチーズは手で小さくちぎっておく。

- ① ごはんに白ごま、白菜キムチ、スライスチーズを混ぜて、厚みの薄いおにぎりを作る。
- ② フライパンにごま油を薄くひいて、弱めの中火にか

フレンチトースト

【材料】(1人分)

食パン(6枚切り)	1枚
卵	1個
牛乳	100ml
さとう	大さじ1
メイプルシロップなど	適量

【作り方】

- ① マグカップに卵液の材料を入れて混ぜ合わせ、3センチ角に切った食パンを入れる。(前日からつけておいてもよい)
- ② 食パンが卵液を十分吸ったら、ラップをして電子レンジで加熱する。(600wで3分くらい)

③ マグカップのフタをはずして、お好みでメイプルシロップをかける。