

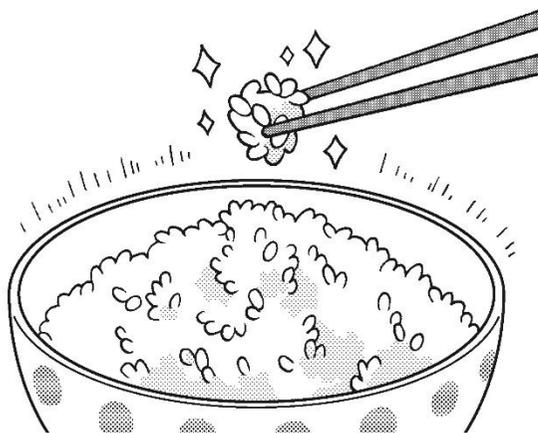


令和5年10月2日  
さいたま市立城北小学校

お子さんと一緒にお読みください

秋晴れのすずしい季節がやってきました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。食べすぎに気をつけて、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

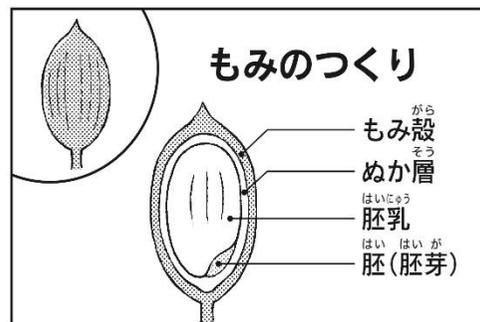


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。新米の特徴は、水分量が多くてつやがあり、やわらかくて粘りがあることや、香りがよいことです。米のおもな成分である炭水化物(糖質)は、脳や体を動かすために大切なエネルギー源です。新米ならではのおいしさを味わいながら、しっかり食べましょう。

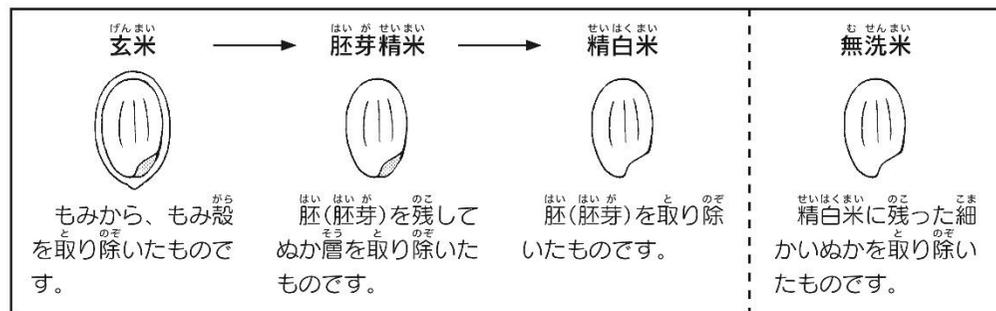
©少年写真新聞社2023

## 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、その周りには「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。



©少年写真新聞社2023



©少年写真新聞社2023

## 9月の給食室の様子を紹介します♪



9月26日(火)は人気のシュガーあげパンでした。朝から給食室で、約740個のパンを大きなフライヤーで一つずつあげてから、グラニュー糖をつけて、パン缶に入れていきます。ツイストパンを使ったあげパンは、やわらかくおいしく仕上がりました。ほどよいきつね色にあげるのがポイントです！主菜は、埼玉県産の豚肉「かおり豚」を使った野菜たっぷりのポトフでした。



シュガーあげパン・  
牛乳(ミルメークココア)・  
ポトフ・ひじきのマリネ

## 10月の献立より

16日(月) 岩槻区統一献立給食

ミートビーンズスパゲッティ・牛乳・  
カラフルサラダ・ブルーベリークレープ



・・・今年も岩槻区で獲れたヨーロッパ野菜の「ビーツ」を使ったサラダです。ビーツはピンク色で見た目は大きなカブのような野菜です。加熱すると甘みが出ておいしくなります。

20日(金) 食育の日(毎月19日) / フランス料理給食

山型食パン・りんごジャム・牛乳(ミルメークコーヒー)・  
鶏肉のラタトゥイユソース・ジュリエンヌスープ

・・・「ジュリエンヌ」とはフランス語でマッチ棒より細い糸状に切ったものという意味で、日本では「千切り」のことです。千切りにした野菜がたっぷりに入ったスープです。