

給食だより 10月

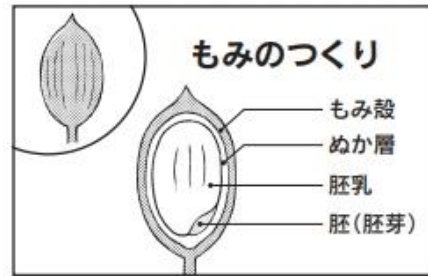
令和6年9月27日
文京区立第九中学校
校長 窪 宏孝

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。スーパーなどでは、旬のおいしい食材がたくさん出回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食材を探してみましょう。

知っていますか？米のこと

普段何気なく食べている「米」ですが、つくりを知っていますか？

稲の穂についたひと粒ひと粒のことを「もみ」と呼びます。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。私たちが食べている米はおもに「胚乳」の部分です。



★もみから、もみ殻を取り除いたものです。

★胚（胚芽）を残してぬか層を取り除いたものです。

★胚（胚芽）を取り除いたものです。

★精白米に残った細かいぬかを取り除いたものです。

「もみ」の状態では食べることができないため、様々な作業を行い精白米にします。精白米と比較して、玄米や胚芽精米には、ビタミン類やミネラル類、食物繊維が多く含まれます。給食では、精白米を使用していますが、玄米や胚芽精米などもぜひ食べてみてください。

10月の行事食～十三夜～

10月の給食では、行事食として「十三夜献立」を予定しています。

★十三夜

10月15日は十三夜です。旧暦で9月13日にあたり、十五夜に次いで美しい月だと言われています。十五夜だけのお月見は「片見月」と呼ばれ、縁起がよくないとされています。十五夜と対になる行事で、13個の月見団子や栗ご飯を供えます。栗や豆の収穫祝いでもあるため、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では、栗名月にちなみ栗ご飯と、月見汁を作ります。

米の食べ比べを行います！

現在日本で生産されている「うるち米」の品種は、300種類以上とも言われています。いつも決まった銘柄の米しか食べていないという人もいるかもしれません。米は品種によって、「甘み」「粘り気」「食感」などが異なります。色々な銘柄の米を食べてみることで、自分好みの米を見つけることができます。

10月22日（火）～25日（金）の給食では、米の食べ比べを予定しています。お米屋さんと相談し、主菜に合い、違いがわかりやすい米を選びました。毎日違う銘柄の米です。味わって食べてみましょう。

【使用予定の銘柄と特徴】

22日…彩のきずな（埼玉県産）：爽やかな甘みと程よい粘り。

23日…つきあかり（新潟県産）：大粒でやや硬め。

24日…ふさこがね（千葉県産）：大粒でもっちり。やや柔らかい。

25日…コシヒカリ（茨城県産）：粘りが強く、優しい甘み。