

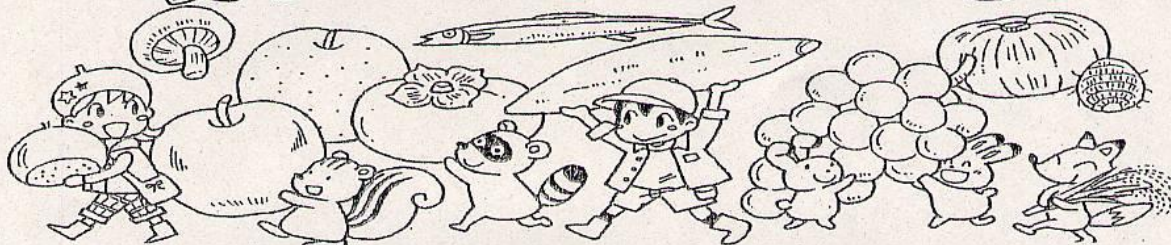
10月給食だより

しん まい き せつ
新米の季節になりました

こがねいろ みの いね ほ
黄金色に実った稲が穂をたれと、いよいよ稲刈りの
じ き こめ
時期です。米どころといわれる地域以外でも、日本の主
いね か
食である米（稲）は日本各地で栽培されています。

みなさんの地域では、どんな米がつくられて
いるか調べてみましょう。

みの あき かん しゃ
実りの秋に感謝しよう



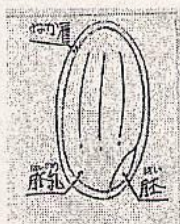
《七分づき米を導入しました！》

10月より、1ヶ月に1回（第2火曜日）七分づきのお米を使うことになりました。
栄養はもちろん、かむ力もつくことが考えられます。

【玄米】

- 一番栄養がある
- 固くてかみごたえがある
- △調理する時間がかかる
- △ぬかのおいがする

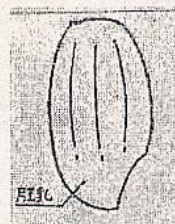
29%



66%

【白米】

- おいしい、くさくない
- やわらかい
- △ビタミンなどの栄養が
少ない



ぬかを10分の7とる

【七分づき米】

- 食べた感じや調理にかかる手間は白米
と変わらない
- ビタミンなどの栄養が十分残っている

両方の良いところ
が七分づき米には
あります！

白米は、5%しか栄養
が残っていません。