

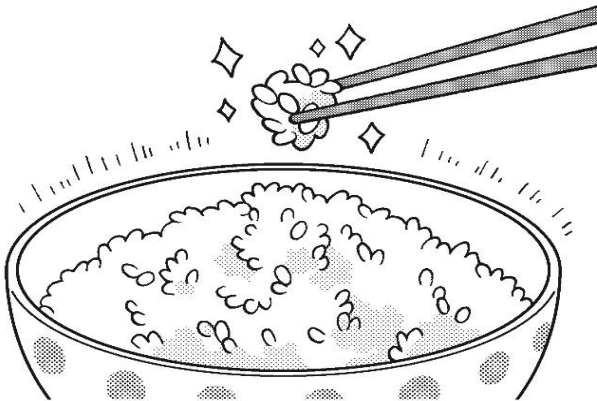
10月

給食だより

令和7年10月1日
福島県立白河第二高等学校
給食室

すっかり秋らしい気候になってきました。朝晩の冷え込みとともに、体調を崩しやすい季節でもあります。食事・睡眠・運動のバランスを整えて、元気に過ごしましょう。

おいしい新米の季節になりました

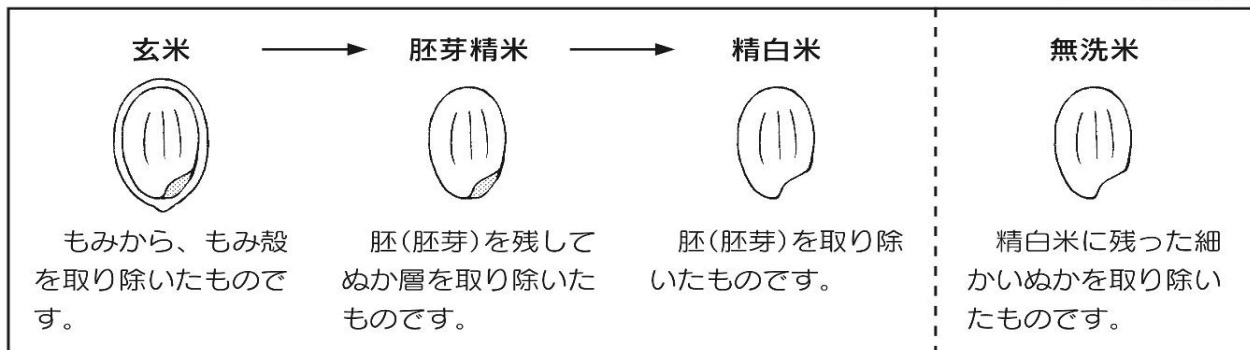
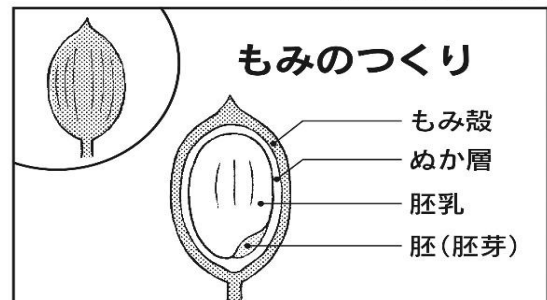


新米と表示されているものは、生産された年の12月31日までに容器に入れたり、包装されたりした米を指します。ほとんどの地方では秋に米を収穫しますが、沖縄県では6月に新米が出回り始めます。

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。



秋の味覚を味わおう！

10月は『食欲の秋』とも呼ばれ、旬の食材が豊富です。給食でも、以下のような秋の味覚を取り入れています。

- ・ さつまいも・かぼちゃ... ビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力アップに役立ちます。
- ・ きのこと類... 低カロリーで食物繊維たっぷり。腸内環境を整えてくれます。
- ・ さんま・さけ... 良質なたんぱく質とEPA/DHAを含み、脳や血管の健康に◎

