

# 給食だより

2017. 10月号  
明石市立高丘中学校

暑かった夏も過ぎ、朝晩は寒さを感じるほどになってきました。「味覚の秋」、「食欲の秋」、「実りの秋」と言われるように、旬のさつまいも、さんま、きのこなどこの時期には美味しい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう！

## 秋は新米の季節です！



「米」という漢字をよく見ると、八十八という数字を表す漢字から成り立っていることがわかります。「米」を作るには「八十八の時間」、すなわちたくさんの作業や時間と、大勢の方々の手によって大切に作られてきていることがわかります。

給食で出てきているご飯、しっかりと食べていますか？ご飯は栄養素もバランスよく含まれています。たくさんの人に感謝をしながら、美味しくいただきます！

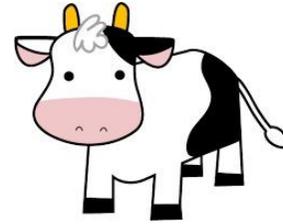
### ◎ お米にはこんな効果があるのを知っていますか？ ◎

脳の働きを高める！	ご飯はヘルシー食！	どんな料理にも相性抜群！
 <p>お米に含まれるでんぷんは体内でブドウ糖に変わり、エネルギー源として脳の働きを活性化してくれます！さらによく噛むことで脳への血流がよくなり、記憶力や集中力が高まると言われています。</p>	 <p>お米は太ると思っていませんか？お米は水分を吸収させて炊くので、量の割にはヘルシーな食品です！また、野菜や魚、大豆などを組み合わせた食事は栄養バランスの面から見てもとても健康的だと言えます◎</p>	 <p>「こしひかり」や「あきたこまち」など日本には様々な銘柄<small>めいがら</small>のお米があります。銘柄それぞれに違ったおいしさがあり、和食なら「こしひかり」洋食なら「ゆめぴりか」が相性が良いなど、同じお米でも銘柄が違うだけで相性も違ってきます。</p>

## 食べよう兵庫の食材！

毎月「食べよう兵庫の食材」という日が設定されているのは知っていますか？10月は国の指針を受け兵庫県で定められた「ひょうご食育月間」でもあります！

今月は10月19日（木）、10月20日（金）の2日間が「食べよう兵庫の食材」の日となっています♪



19日（木）の献立、「すき焼き」の牛肉は肉質が良い但馬牛（たじまうし）を使用します！

但馬牛は神戸肉流通推進協議会の基準を満たした牛肉に対して許される呼称で、兵庫県産の黒毛和種の和牛のことです。但馬牛のブランドには神戸牛、神戸肉、神戸ビーフ、三田牛、淡路ビーフ、黒田庄和牛などがあります。

その他すき焼きには淡路産の玉ねぎ、明石近郊の青ねぎ、小野市産のえのきたけを使用し、「大根とささみの和え物」には兵庫県産の大根、神戸市西区産のきゅうりを使用、「みかんゼリー」は赤穂でとれたみかんの果汁を使って作られました。兵庫で作られた食材を味わい、感謝していただきます！

### \*10月のお知らせ\*

#### ☆全学年

- ・10月5日（木） 中間考査の為給食の提供はありません。
- ・10月25日（水）文化祭の為給食の提供はなく、お弁当持参になります。

#### ☆1年生

- ・10月18日（水）わくわくオーケストラの為給食の提供はありません。

#### ☆のぞみ学級

- ・10月18日（水）
  - ・10月19日（木）
- 運動会（19日予備日）の為、給食の提供はありません。

- ☆ 10月27日（金） 連合音楽会に出場する3年生1クラスは給食の提供はありません。（出場クラスは25日文化祭後に決定）

