

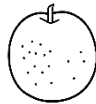
「実りの秋」を味わいましょう

秋は、お米をはじめ、様々な食べ物が食べ頃や収穫の時期を迎え、また、夏が終わり涼しく過ごしやすい気候に変わり始めることで食欲も増してくるから、「実りの秋」、「食欲の秋」などと呼ばれます。給食でも、秋の味覚を楽しめる献立をいろいろ取り入れましたので、ぜひ、「実りの秋」の味覚を楽しんでください♪

梨 日本梨と洋梨が一般的に知られていますが、国内生産量は、圧倒的に日本梨の方が多く、沖縄県以外のほぼすべての地域で栽培されています。

日本梨の収穫量は、茨城、千葉、栃木、福島、鳥取の5県で国内の全収穫量の約4割を占めていて、埼玉県の収穫量は10位前後となっています。

一方で、洋梨は栽培に適した地域が限られ、約8割が山形県で栽培されています。



ぶどう およそ5000年前から栽培されていると考えられ、種類も1万種あると言われています。世界中で最も広範囲に、そして最も多く生産されている果物です。

世界のぶどう生産量のうち、8割はワインの原料となりますが、日本で生産されるものは9割が生食用となります。

日本で最もぶどうの生産量が多いのは山梨県で、ワインの生産も盛んです。



米 中国の揚子江流域から、9000~7000年くらい前のイネの「もみ」や「くき」の化石が発見されたことにより、この頃にはすでにイネの栽培が行われていたと考えられています。

雨が多く、高温多湿な気候を好むイネは、アジアの気候に適していて、生産性も良かったため、アジアを中心に広がっていき、それまで人々は、主に狩猟や植物の採取によって食物を得ていましたが、イネを「栽培」することによって、安定した食料を得ることができるようになりました。



さんま 秋を代表する魚といえば「さんま」を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

旬のさんまを焼くと、ジュワツと脂が出てきますが、この脂の中に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、ともに、生きていく上で欠かせない成分ですが、体内で作ることが出来ないため、食事から摂取する必要があります。脳細胞の働きを活性化したり、生活習慣病の予防に効果があったりなどと考えられています。



食欲の秋だからこそ…間食の食べ方に注意しましょう!

【給食費に関するお知らせ】

昨今の食材価格の高騰は、学校給食にも影響が出ています。そこでさいたま市では、令和4年8月から令和5年3月まで、児童生徒分の給食費に補助金を支給することとなりました。

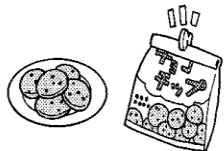
中学校(本校では前期課程が該当)は1食あたり15円です。保護者負担分はこれまでと同じ1食あたり317円ですが、補助金と合わせて1食あたり332円となります。

なお、この金額は12月までの金額で、1月から3月までの金額は未定です。

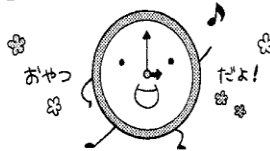
間食4つのポイント

上手に間食をとろう

① 量を決めて食べる



② 時間を決めて食べる



③ 足りない栄養素をとろう



④ 成分表示を見て選ぶ

