



朝夕はだいぶ涼しくなってきました。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

## ご飯を食べよう!

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

### ご飯のよいところ



自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまなくてはならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



## 給食レシピ



### キムチ丼

給食でも大人気のキムチ丼。ごはんにとってもよく合います。ぜひお家でも作ってみてください♪

#### < 材料 (4人分) >

キムチ	.....	60 g
豚肉	.....	80 g
A {	しょうが (おろし)	..... 2 g
	しょうゆ	..... 小さじ1
酒	.....	小さじ1
もやし	.....	120 g
はくさい	.....	160 g
にら	.....	30 g
たまねぎ	.....	100 g
にんじん	.....	40 g
にんにく	.....	2 g
サラダ油	.....	大さじ1
さとう	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	大さじ1と1/2
ごま油	.....	少々
いり白ごま	.....	小さじ1

#### < 作り方 >

- ① 豚肉にAの下味をつけておく。
- ② はくさいは下茹でし、短冊に切る。もやし、にらは3cm程度の長さになる。にんじん、たまねぎは千切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを入れて炒め、しばらくしてからキムチを入れて、さとうとしょうゆで調味し、さらに炒める。
- ⑤ もやし、はくさい、にらを加えて炒め、ごま油、いり白ごまをふって仕上げる。



# 今年のコシヒカリ！



今年も5年生は、月の輪あわ国府の方々にご協力をいただきながらお米の栽培をしました。5月13日に田植えをし、自然の恵みをいっぱいを受け、稲はたくましくぐんぐん育っていきました。そして、黄金の稲穂がたわわに実り、9月11日に収穫することができました。

また、9月24日には、月の輪あわ国府の方々からお米についての出前講座を受け、お米の作り方やお茶碗一杯分の米粒の数、品種などについて教わりました。子供たちは、日頃何気なく食べていたお米の見方が変わったようです。11月には、稲刈りをしたお米を精米し、家庭科の時間に耐熱ガラス鍋で炊きます。子供たちはその日を今か今かと楽しみにしています。



間隔をそろえて植えるよ。

## 田植えの感想

- ・ 田んぼに足を入れたらどんどん沈んでいくからびっくりしたし、足がなかなか抜けない時もあった、とても不思議な感覚でした。
- ・ 植え付け本数や間隔、深さなどを正確にすることが大切だと聞いたので、それらを思い出して植えました。
- ・ 苗が半分浸かるように植えたり、植えるところに土がなかったら寄せたり、色々工夫してできました。



しっかり持って、下の  
方から刈り取るよ。



腰が痛くなってきた・・・！  
あと少し！

## 稲刈りの感想

- ・ 稲刈りははじめてで、とても楽しかったです。存分に汗を流して、友達と協力してできたので嬉しかったです。
- ・ 稲を刈っている途中、月の輪あわ国府の方たちが、稲の下の方をすごく綺麗に刈っていて、かっこいいと思いました。
- ・ 米作りはすごく大変だとわかり、いつも食べているお米をできるだけ残さず食べようと思いました。

