

# 給食だより

令和7年9月号

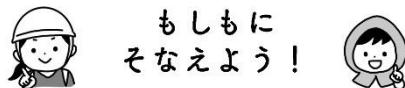
東原 小学校

校長 栗林 祥子

発行者 山星 千穂

## 2学期のスタートです

夏休みが終わり、2学期が始まります。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？学校がある平日と生活リズムが少し違ったという人も多いのではないかでしょうか？まず1週目は、学校生活のリズムに体を慣らしていく時期にしましょう。朝、起きにくいという人もいるかもしれません。そんなときは、起きたらまず水を飲んだり、朝日を浴びたりしてみましょう。無理は禁物の時期です。自分の体の声に耳を傾けて、無理せず過ごていきましょう！

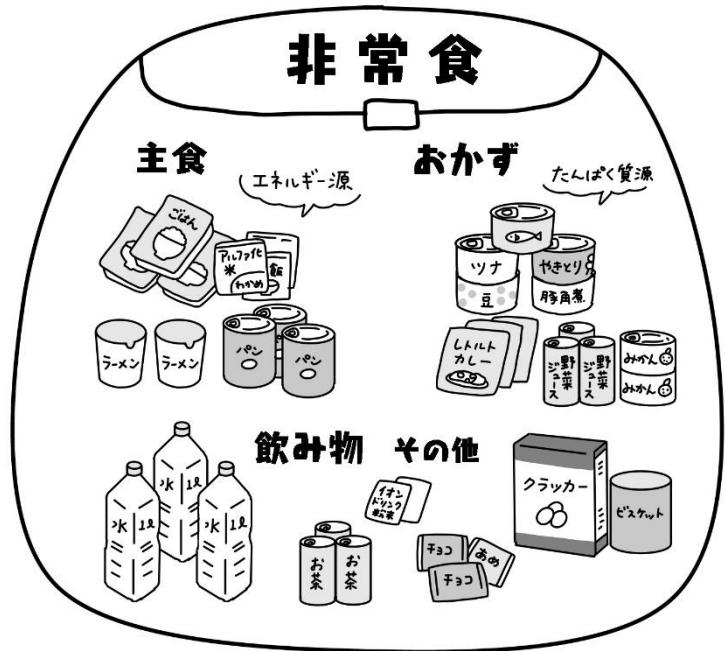


防災の日とは、地震や台風などの大きな災害から、自分や家族を守るために、どうすればよいか考え、備えるための日です。大きな災害の場合、支援が届くまでに時間がかかることが考えられるため、事前の備えが特に重要です。食べ物では、最低3日分の備えが必要と言われています。

1人分の3日間分の必要な食べ物の例です。

調理が難しい状況も想定して、保存性が高く、すぐに食べられるものが中心です。

加えて、カセットコンロや紙皿、スプーン、ラップなどの調理・食事用具もあるとよいです。

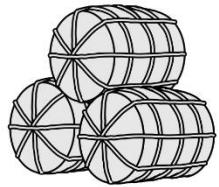


# 収穫の秋 「日本各地のおこめ」

秋といえば、様々な作物が収穫の時期をむかえます。

米不足と心配されている近年、お米への注目は高まっています。

そこで、今回は日本各地で9月には出荷されているお米のいろいろな品種を紹介します!



## ハナエチゼン

- ✓ あっさりとした味わい
- ✓ 粘りは控えめ
- ✓ 主な産地は福井県など
- ✓ 出荷時期は

夏の暑さに耐えられ、  
安定して収穫できる  
お米の品種開発が  
進んでいます。

## にこまる

- ✓ 粒が大きくなつやがある
- ✓ 冷めてもおいしい  
お弁当にも◎
- ✓ 主な産地は長崎県や  
熊本県、宮崎県など
- ✓ 出荷時期は8月下旬～

## ヒノヒカリ

- ✓ 味・香り・粘りの  
バランスが良い  
お弁当にも◎
- ✓ 主な産地は宮崎県や  
鹿児島県、熊本県など
- ✓ 出荷時期は8月下旬～

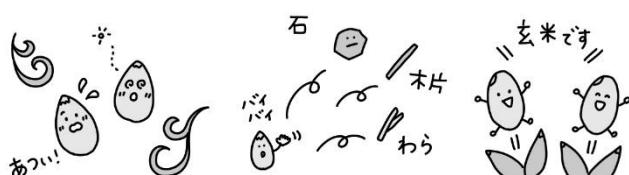
1年間でお米を収穫できる  
のは、この秋の時期のみ。  
長く保存できるように  
乾かします。

## お米がスーパーに並ぶまで…

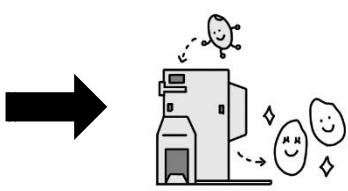
わたしたちが食べているお米は、農家のみなさんが収穫して、すぐに食べられるわけではありません。食卓に並ぶまでに、どんな流れなのか、見てみましょう。



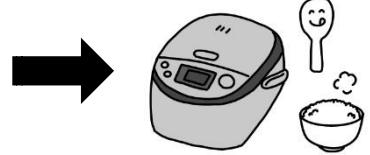
農家さんが収穫する



ライスセンターで乾かす・異物を取り除く、もみ殻をとる



精米する



炊飯する

機械による自動化も進んでいますが、人の手が必要な場合もあります。  
お米の粒も残さず  
食べたいですね。