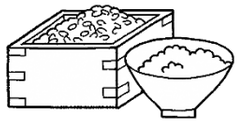
給食だより

2026(令和8)年11月

大阪市立 千本 小学校

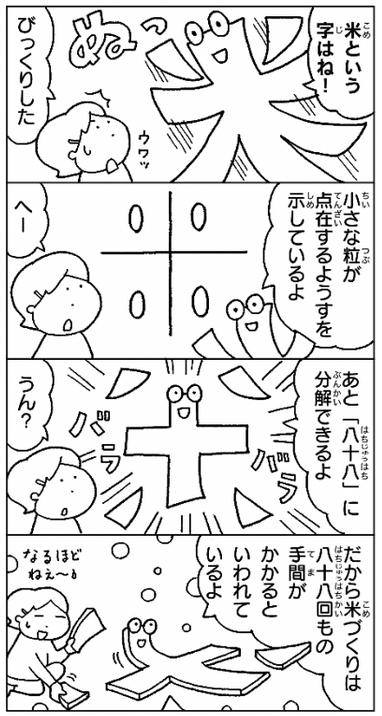


新米を食べよう！



水田で豊かな水と太陽の光をたっぷり浴びて育った稲が、収穫の時期をむかえました。給食でも11月の終わりごろを予定として、今年とれた新米が登場します。とれたての新米を味わってください。

「米」という字



米という漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

ごはんの栄養

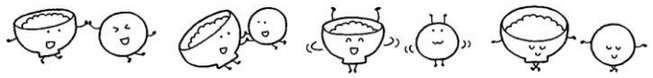


ごはんは、炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしている**アミロース**と、粘りが出る**アミロペクチン**があります。

ごはん（うるち米）はアミロースを含みますが、もち米はアミロペクチンのみなので、もち米をついて作るもちは、粘りが強くなります。

ごはんと大豆はとっても仲よし！

日本ではよく、「ごはんとみそ汁」や「ごはんと納豆」など、ごはんと大豆・大豆製品を一緒に食べています。これは、栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米の足りないところを補い合ってくれます。





11月の給食目標

すききらいしないで健康な体をつくろう

元気にすごすために、黄・赤・緑の**3つのグループ**の食べ物をそろえよう!!



線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

ドロップ！

お米は、いろいろな食べ物に「へんしん」します。左側の文章をよく読んで、右側の食べ物カードと線でつないでみましょう。

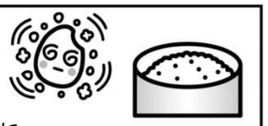
① **もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！**
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。



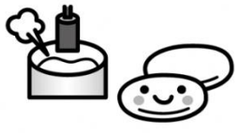
② **お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！**
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。



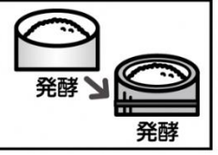
③ **もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！**
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。



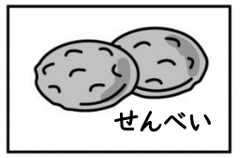
④ **お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！**
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。

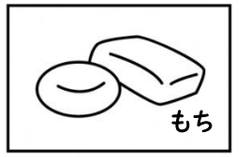


⑤ **お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！**
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。













答え：①－もち　②－お酒　③－白玉粉　④－せんべい　⑤－米酢