



令和2（2020）年11月  
おおさかし りつみなみ つ もりしょうがっこう  
大阪市立 南津守 小学校

# 新米を食べよう



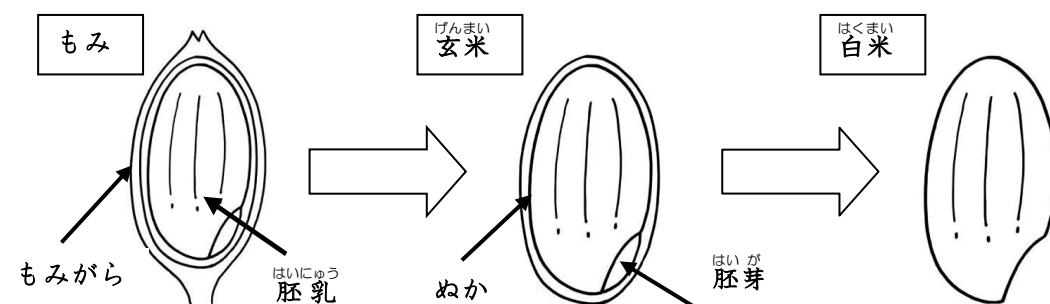
水田で豊かな水と太陽の光をたっぷりあびて育った稲が収穫の時期をおかえました。給食でも、11月の中ごろより（予定）、今年とれた新米が登場します。とれたての新米を味わってください。

## 米クイズ

- 米にふくまれる、おもな栄養素はなんでしょう？  
①ビタミンC ②炭水化物 ③たんぱく質
- 米からつくられている食べ物はどれでしょう？  
①せんべい ②カステラ ③タピオカ

## 『米のすがた』

私たちが食べている米はイネという植物の種です。この種のまわりには、もみがらというからがついています。もみがらがついたままのお米を「もみ」といいます。もみの中には種子や胚乳、胚芽とよばれる部分があります。刈り取った稲の「もみ」から、もみがらを取り除いたものを「玄米」、そこから胚芽とぬかをとって精白したものを「白米」と言います。私たちは白米を炊いたごはんを食べています。



## 米ができるまで



田起こし

種まき・苗づくり

田植え

稲の成長・草取り・水の管理など

稲刈り・脱穀



日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲を雑草や寒さから守ることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

11月のこんだてより

## ほうれんそう

ほうれんそうは冬が旬の野菜で、根が赤いのが特徴の野菜です。

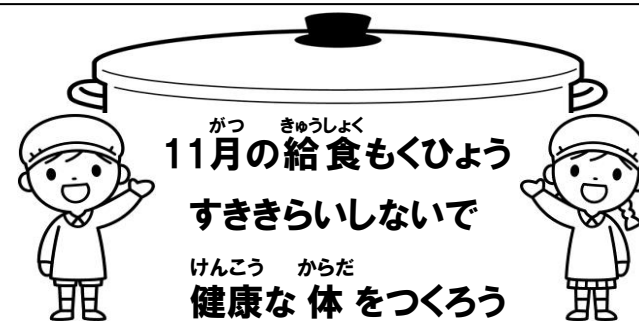


- 11月5日（木）きのこのクリームシチュー
- 11月6日（金）ほうれんそうのおひたし
- 11月13日（金）ドライカレービビンバ
- 11月16日（月）ほうれんそうのグラタン

11月の給食もくひょう

すきらいしないで

健康な体をつくろう



米クイズのこたえ… 1. ② 2. ①