



11月

令和2(2020)年11月
大阪市立南津守小学校

しんまい 新米を食へよう



すいでん ゆた みず たいよう ひかり そだ いね しゅう じき
水田で豊かな水と太陽の光をたっぷりあびて育った稻が収かくの時期をむかえました。
きゅうしょく がつ なか よてい ことし しんまい とうじょう
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
あじ を味わってください。

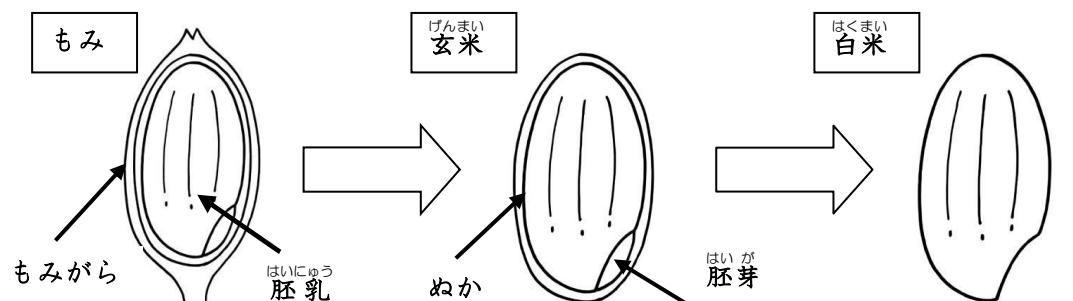
こめ 米クイズ

1. 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

2. 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

こめ『米のすがた』

わたし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。刈り取った稻の「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。



こめ 米ができるまで

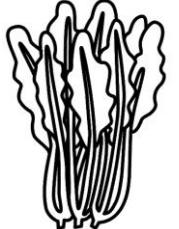


日本の稻は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稻を雑草や寒さから守ることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5ヶ月ぐらいの期間をかけて行われます。

こめ 米クイズのこたえ… 1. ② 2. ①

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、根本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) ドライカレービービンバ
- 11月16日(月) ほうれんそうのグラタン

