

# 食育だより



令和4年度  
栄南小学校

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりと、熱中症予防を心がけながら学校生活を送りましょう。また、感染症防止対策をしながら、規則正しい生活を心がけて健康に過ごしましょう。

## 夏休み明け、生活リズムを整えよう！



みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、規則正しい生活を送って生活リズムを整えることが大切です。

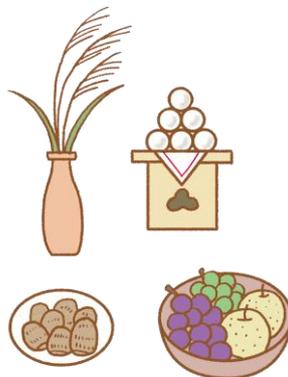
## もうすぐ十五夜給食！

### 「十五夜」ってなあに？



月の満ち欠けをもとにして作られた昔の暦の8月15日にあたる日で、今年9月10日です。夜は涼しく空気もすんでいるので、1年の中で一番美しい満月の日とされ、「おつき見」ともよばれています。

### おそなえもの



だんご、稲に見立てたすすき、収穫された農作物をおそなえます。十五夜ときには、里いもをおそなえすることが多く、「いも名月」ともよばれています。

### 東アジアで共通のお祝いごと



月餅【中国】



松餅  
(ソンピョン)  
【韓国】

十五夜は東アジア各地で祝われています。中国では「中秋節」、韓国では「秋夕(チュソク)」といいます。また、英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」というそうです。

### 日本だけの「十三夜」



日本は、十五夜の後にもう一度、おつき見があります。「十三夜」といい、昔の暦で9月13日にあたる日で、今年10月8日です。豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」ともよばれています。



# あじ やとみ しんまい 味わおう！弥富の新米



今年も新米の季節がやってきました。

弥富市では8月5日から新米の収穫が始まりました。

弥富市は、昭和34年9月26日にこの地域を襲った

伊勢湾台風で、収穫直前の米が大きな被害を受けた経験から

台風シーズンよりも早い時期に収穫できる「早場米」を育てています。

今年9月7日の給食で弥富市産の新米をいただきます。



## だい かい 第5回

## こめ しゅるい お米の種類

～家族で楽しむ



和食の時間～

今から約3,000年前の縄文時代に、中国から稲作技術が伝わり、弥生時代には、北海道を除く広い範囲で米作りが行われるようになりました。その後、おいしい炊き方や品種改良がなされ、現在の主食の『ごはん』になっています。今回は、いろいろな種類のお米を紹介します。

**日本のお米**

**ジャポニカ米 (短粒種)**  
ねばりがありモチモチ

**ジャポニカ米 (中粒種)**  
ジャポニカ米とインディカ米の中間

**インディカ米 (長粒種)**  
ねばりがなくパサパサ

**古代米**  
古くから伝わる玄米が赤や黒い色をしているお米

**うるち米**  
『ごはん』として食べられるお米

**もち米**  
ねばりがとても強く、おもちゃや赤飯に使われる

**でんぶんの性質**  
が違うんだ

**酒米**  
お酒の原料として使われるお米

**ポリフェノール**  
という健康に役立つ成分が含まれている

**赤米**

**黒米**

たくさん削るほどおいしいお酒になる