

給食だより

9月号

令和3年9月
郡山市立桑野小学校



実りの秋の到来です！

9月になり、まだ暑い日が続いていますが、朝晩は涼しくなってきましたね。気温に合わせた服装を考えて、体調をくずさないようにしましょう。



さて、秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べ物が旬をむかえます。まさに「実りの秋」！町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットには、このような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並び食べ物を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさをぜひ味わってみてください。

米作りについて知ろう！



日本人の主食である「米」。私たちの食事には、なくてはならないものです。9月には金色の穂を輝かせた稲がならぶ田んぼがあちこちで見られ、新米の収穫が始まります。さて、米はどのようにして作られるのでしょうか。

① 田おこし・代かき

4月頃から田んぼの土を掘り起こし、水を入れて土を平らにして田植えの準備をします。

③ 田植え

暖かくなってきた4～5月のはじめに、育てた苗を植える「田植え」をします。水田には緑色の苗が並びます。



⑤ 稲刈り・脱穀

黄金色に輝く穂をつけた稲をいよいよ収穫します。刈った稲は天日で乾かし、稲穂から「もみ」を落とします。

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

② 苗づくり

3～4月に種もみを選んでまき、田んぼに植える苗を育てます。



④ 草取り・水や肥料の管理

稲がよく育つように、雑草をとったり、田んぼが乾かないように水を入れたり、肥料をまいたりします。夏の間もおいしいお米を作るために管理します。

⑥ 乾燥・もみすり

落とした「もみ」を乾燥させ、もみ皮を取って「玄米」にします。



中秋の名月 ー 十五夜 ー

中秋の名月（お月見）は、中国から伝わった行事です。日本の旧暦では7～9月が秋。7月は「初秋」、8月は「中秋」、9月は「晩秋」と呼ばれ、旧暦の8月15日の夜の月を「中秋の名月」として、お月見を楽しむようになりました。

新暦では9月の中旬が中秋の名月となります。
米やさといもの収穫期であることから、米で作った月見だんごや、さといもなどの作物を供え、収穫に感謝をします。「芋名月」という別名もあります。

今年の中秋の名月は、9月21日です。晴れていれば、外に出て月を見てみましょう。秋の夜の空気は澄んでいて、月がとても鮮やかに見えますよ。



9月1日は防災の日



みなさんは、今、火事や地震がなどの災害が起きたら、何を持って逃げるか、どこに避難するか、すぐに判断することができますか？ いつ、どこで起きるか分からない災害には、日ごろから備えておくことが大切です。

避難場所



どこに避難するか、家族で確認しておきましょう。

非常食



最低でも、3日分は用意をしておきましょう。

防災用具



リュックにまとめておくと便利です。



9月の食育クイズ



Q1 なしの皮にある、ざらざらした丸い点のはたらきは次のうちどれ？

- ① 虫がつかないように
- ② 水分が出ていかにように
- ③ 病気になるないように



クイズの答え：②
梨の表面にある点は、果実の水分が外に出ていかにようにするはたらきがあります。

Q2 さんまは春から夏に北海道を北上し、夏の終わりに南下を始めます。秋に獲れるさんまがおいしいと言われていますが、脂ののったおいしいさんまの見分け方は？

- ① 目が赤い
- ② 体全体が青い
- ③ 口先が黄色い



クイズの答え：③
口先が黄色いものは、より脂がのっているといわれています。