

みのりの秋、収穫の秋...そして食欲の秋がやってきました。  
 給食にも秋が旬の食材や、秋色いっぱいの季節感あふれる献立が登場します。  
 しっかり食べて、毎日元気に過ごしましょうね。

## 新米のとれる季節です♪

いろいろなおかずにあう

### ごはん



ごはんは味が淡泊であっさりとしているため、和風・洋風・中国風を問わず、どのようなおかずにも相性がよいのが特徴です。そのため、自然と栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。ごはんの給食でもいろいろな料理が登場しますね♪

また、ごはんはおかずと一緒に口中で「混食」されることにより、食感や食味の幅も広がり、よりいっそう味わい深くなりますよ。

お米作りはたいへんな仕事なんだね!

### 米ができるまで



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、稲が水を好きな植物であることのほかに、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。

~今月の目標~

## みのりの秋を あじわおう!



## 魚もおいしい季節です♪

## 特集! 魚のほねをきれいにとろう!

### ほねつきの魚の食べ方

