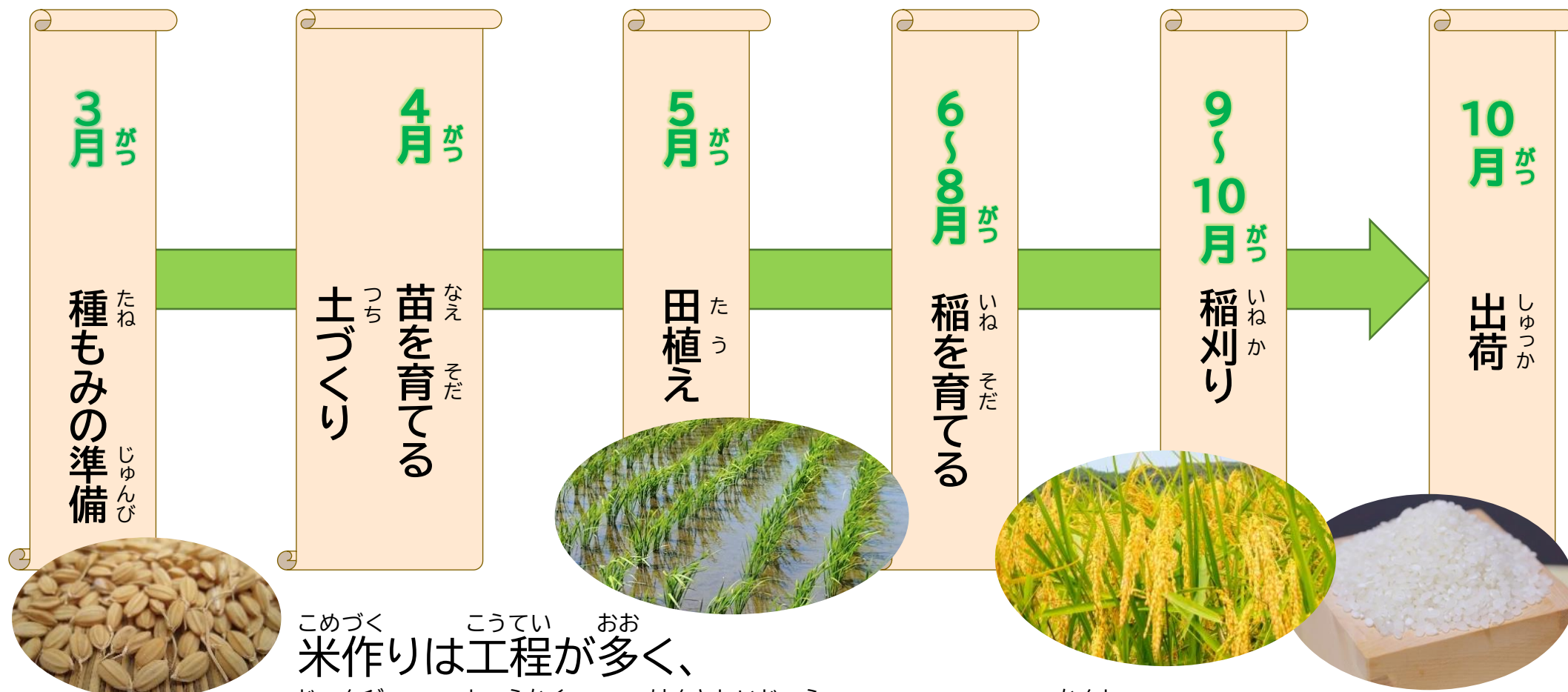


こめ ～お米ができるまで～



こめづく こうてい おお
米作りは工程が多く、
じゅんび しゅうかく はんというじょう
準備から収穫まで半年以上かかります。感謝していただきましょう。

10月 給食指導資料

～おみたまし にんていのうぎょうしゃ しょうかい 小美玉市の認定農業者を紹介～

むいか げつ
6日(月)

しゅうかん ひ が にん のう か そだ こめ ていきょう
1週間日替わりで、5人の農家さんが育てたお米を提供します。

きむら きよたか
木村 清貴 さん

ひんしゅ
<品種:コシヒカリ>

こくないさいばいめんせき
国内栽培面積

だい い にん きひんしゅ
第1位の人気品種。

たけはら ち く
竹原地区



10月 給食指導資料

～おみたまし にんていのうぎょうしゃ しょうかい 小美玉市の認定農業者を紹介～

なのか か
7日(火)

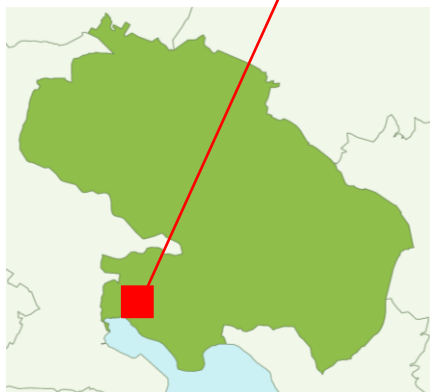
しゅうかん ひ が にん のう か そだ こめ ていきょう
1週間日替わりで、5人の農家さんが育てたお米を提供します。

たかさき なおき
高崎 直樹 さん

ひんしゅ
<品種:あきたこまち>

かみたまり ち く
上玉里地区

とうめいかん あんてい
透明感と安定した
ひんしゅ みりよく
品質が魅力。



10月 給食指導資料

～小美玉市の認定農業者を紹介～

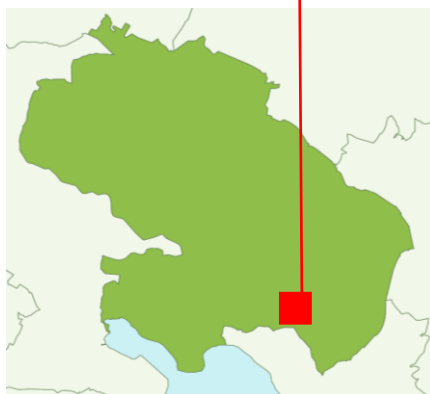
ようか すい
8日(水)

しゅうかん ひ が にん の う か そだ こめ ていきょう
1週間日替わりで、5人の農家さんが育てたお米を提供します。

こ に し ょ ひろし
小仁所 浩 さん

ひんしゅ
<品種:にじのきらめき> よざわ ち く
与沢地区

おおつぶ ねば つよ
大粒で粘りが強く、
あま つよ
甘みも強い。



10月 給食指導資料

～おみたまし にんていのうぎょうしゃ しょうかい 小美玉市の認定農業者を紹介～

このか もく
9日(木)

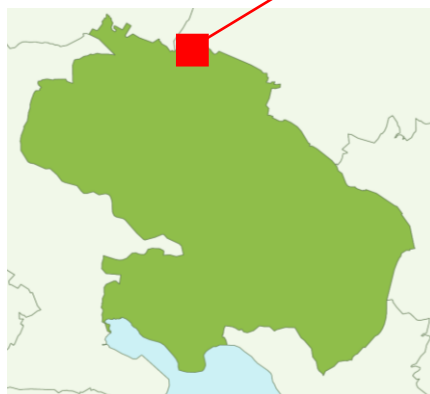
しゅうかん ひ が にん のう か そだ こめ ていきょう
1週間日替わりで、5人の農家さんが育てたお米を提供します。

ふかさく まさいち
深作 政市 さん

ひんしゅ
<品種:ちよにしき>

かた しょっかん さわ
固めの食感と、爽やか
かお あま とくちょう
な香りと甘みが特徴。

まつのち ち く
先後地区



10月 給食指導資料

～小美玉市の認定農業者を紹介～

とお か きん
10日(金)

しゅうかん ひ が にん の う か そだ こめ ていきょう
1週間日替わりで、5人の農家さんが育てたお米を提供します。

ながしま ちから
長島 主 さん

ひんしゅ
＜品種：ふくまる＞

おおつぶ あじ
大粒でさっぱりとした味が
とくちょう いばらきけん
特徴の茨城県オリジナル
めいがらまい
銘柄米。

よざわ ち く
与沢地区



す きら なん た ～好き嫌いなく何でも食べよう～

す きら なん た
好き嫌いなく何でも食べていると…



けんこう じょうぶ からだ
健康で丈夫な体をつくることができる！



かぜをひき
にくくなる



せいかつ ひつよう
生活に必要な
エネルギーを
え
得られる



からだ せいちょう ひつよう
体の成長に必要な
えいようそ え
栄養素を得られる

あさ ～朝ごはんを食べるためのポイント～ た

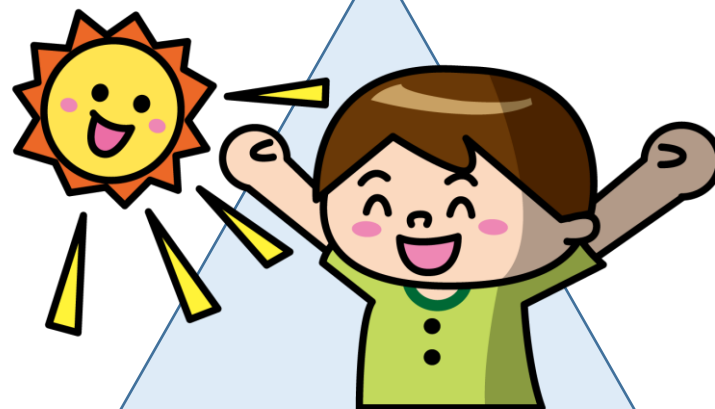


ね じかんまえ なに
寝る2時間前からは何も
た
食べないようにしよう

いちよう やす
胃腸もお休みモードにしよう



はやね はや お あさ
早寝・早起きをして朝ごは
た じかん
んを食べる時間をつくろう



あさお あさひ あ
朝起きたら朝日を浴びて
からだ め ざ
体を目覚めさせよう

からだ かつどう
体を活動モードにしよう

に ぽ ん あ じ ～日本味めぐり みやざきけん 「宮崎県」～

けんちょうしょざいち
県庁所在地

みやざきし
< 宮崎市 >



きゅうしゅうち ほう い ち
九州地方に位置し、

にっしょうじ かん こうすいりょう ぜんこくじょうい
日照時間・降水量ともに全国上位。

ふゆ はれ ひ おお きおん たか
冬は晴れた日が多く、気温も高い。

なんぼん
チキン南蛮



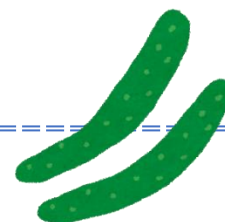
のべおかしはっしょう あ とりにく
延岡市発祥。揚げた鶏肉
あま ず
に甘酢だれをからめ、タルタ
りょうり
ルソースをかけた料理。

じる
ざぶ汁



こんさいるい やさい
根菜類の野菜などいろ
しよくざい
いろな食材を「ざぶざぶ」
に ゆらい
と煮ることが由来。

きゅうい



せいさんりょうにほんいち
生産量日本一！
にっしょうじ かん い
日照時間を活かし、
ねん とお さいばい
1年を通して栽培。

～世界の料理「シンガポール共和国」～



サテ・アヤム

くしや
サテ＝串焼き

とりにく
アヤム＝鶏肉



やたいりょうり ていばん から あじ とりにく
屋台料理の定番。ピリ辛な味つけの鶏肉に、シン
ガポールでは濃厚なピーナッツソースをつける。

イーシェン

きゅうしょうがつ いわ りょうり た さしみ つか
旧正月にお祝い料理として食べるお刺身を使
ったサラダ。野菜を千切りにすることが特徴。



ヨンタオフー

す ぐざい えら つく
好きな具材を選んで作るシ
ンガポール版おでん。

