



暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。たくさん身体を動かしてお腹を空かせて、秋のおいしい食べ物を楽しみましょう♪  
ゆたか園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思えます。

## 秋は新米の季節♪

日本の主食であるお米は一年中食べることができるため、旬を感じることはありませんが、秋は収穫を迎えたお米が“新米”として出回る時期です。

新米は甘みが強くふっくらとしていてとてもおいしいです。“新米”という表示を見かけたらぜひおいしさを味わってみてください。

## お米ができるまで

普段何気なく食べているお米ですが、私たちの口に入るまで、農家さんが手間暇をかけて大切に育ててくれています。農家さんは一体どのようにお米を育てているのでしょうか？

良いお米を作るには、  
良い種を選ぶことが大切!!

3月

- \*種をえらぶ
- \*種を水につけて発芽させる

4月

- \*種をまき、苗を育てる
- \*田んぼの土を耕す

田んぼの土をトラクターで耕し、  
土の性質に合わせて肥料をまき、  
良い土にします。

5月

- \*田んぼに水を入れる
- \*田植えをする

今は機械で田植えをすることが  
ほとんどですが、  
昔は全て手作業で植えていました。  
今も機械で植えられない所は  
手作業で植えています。

6月

- \*稲の生育調査
- \*水の管理・防除

7月

- \*中干し
- \*肥料を与える

稲がある程度育つと、田んぼの水を抜き、  
土に酸素を供給します。  
これが「中干し」という作業です。

8月

- \*虫や病気から守る
- \*台風などの災害から守る

せっかく実った稲に、  
台風の被害が出ないように  
台風から稲を守ることが重要です。

9月

- \*稲刈り
- \*脱穀

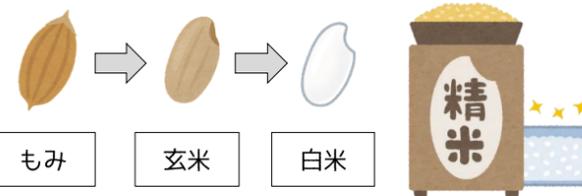
現在の稲刈りは、刈り取りと脱穀  
(稲からもみを取る作業)を同時にできる  
コンバインを使うことが多いです。

10月

- \*稲(もみ)を乾燥させる
- \*玄米にする
- \*精米する

もみとは、稲穂からとった、  
殻がついたままのお米のこと。  
このままだと食べられないため、  
殻(もみ殻)を取る必要があります。

玄米とは、もみから殻を取り除いたお米のこと。  
薄茶色で独特の香りと食感がありますが、  
栄養価が非常に高いため、  
玄米を好んで食べる方も多いです。  
玄米の外側を削った(精米した)ものが  
いつも食べている白米です。



※給食だよりは、  
神戸ゆたか園のホームページにも  
掲載しています。