

給食だより 11月

令和4年11月2日
横浜市立小菅ケ谷小学校
校長 石月 努実
給食部

新米が出回る季節になりました。小菅ケ谷小の5年生も、1年間かけて舞岡の田んぼでボランティアさんや保護者の方々に手伝っていただきながら体験学習してきたもち米を、10月に収穫しました。日本はたくさんの食べ物を海外からの輸入に頼っていますが、米は国内自給率が高い食べ物です。日本の食文化に欠かせないお米について考えてみましょう。



11月の献立



- ◎ 給食室で炊いたごはんを提供します。・1日・・・1年生と4年生 ・29日・・・3年生
- ◎ 25日・・・米がテーマの独自献立を取り入れます。

米粉パン（5年生のみ）

米粉を小麦粉の代わりに使った、乳製品も卵も使わない、みんなが食べられるパンです。

米粉のトマトシチュー

米粉は水で溶いて加熱するとろみが出ます。小麦粉と油脂で作るルーよりもヘルシーにとろみをつけられます。

白玉みたらし団子

白玉団子はもち米の粉から作ります。みんなが大好きな、みたらしあんをかけました。

ごはんを食べよう!

新米の季節です!

新米は10月頃から出回っていますが、11月は「米穀年度」といって、11月1日から次の年の10月31日までに収穫されたお米が、新しい年のお米として扱われる区切りの月です。



日本では米の消費量が年々減少しています。その一方で肉類や油脂類の消費量が増加しており、健康への影響が心配されています。水だけで炊いたごはんを中心に、魚や豆類、野菜、いも、海藻類のおかずを組み合わせた日本型の食事の良さが、海外での「和食」ブームも手伝い、今、見直されています。

はん ご飯のよいところ

★ 自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



★ ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



★ じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



★ どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



こめ ちようみりよう 米からできる調味料



米からできる調味料には、米酢、清酒、みりん、米みそなどがあります。いずれもその製造に米こうじが欠かせません。米こうじはコウジカビ(麹菌)を蒸した米につけて培養したものです。コウジカビはさまざまな酵素を作ります。この酵素の力でお米のでんぷんやたんぱく質などの分解が進み、そこに酵母菌や乳酸菌などが加わって優れた風味や味が生まれます。

このように微生物の力で食品を人間に有益なものに変化させることを「発酵」といいます。米酢や清酒は蒸した米(うるち米)、みりんは焼酎と蒸したもち米、米みそは大豆を加えて作ります。