

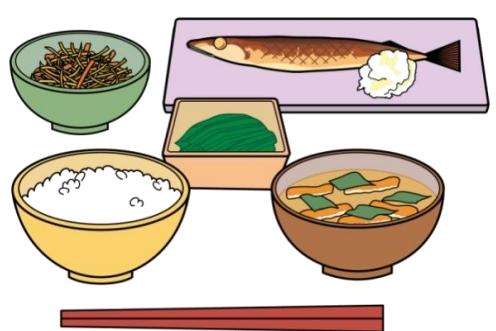


家庭数

令和2年9月30日
我孫子市立並木小学校

ようやく暑さも和らぎ、新米がおいしい時期になりました。10月の下旬には給食のお米も新米になる予定です。お米は長い間、日本人の主食として食文化を支えてきました。しかし、食生活の多様化により、パンや麺、シリアルなどを多く食べるようになったため、お米の消費量は年々減ってきています。新米の出回るこの時期に、ご飯を中心にした「日本型食生活」の良さを見直しましょう。

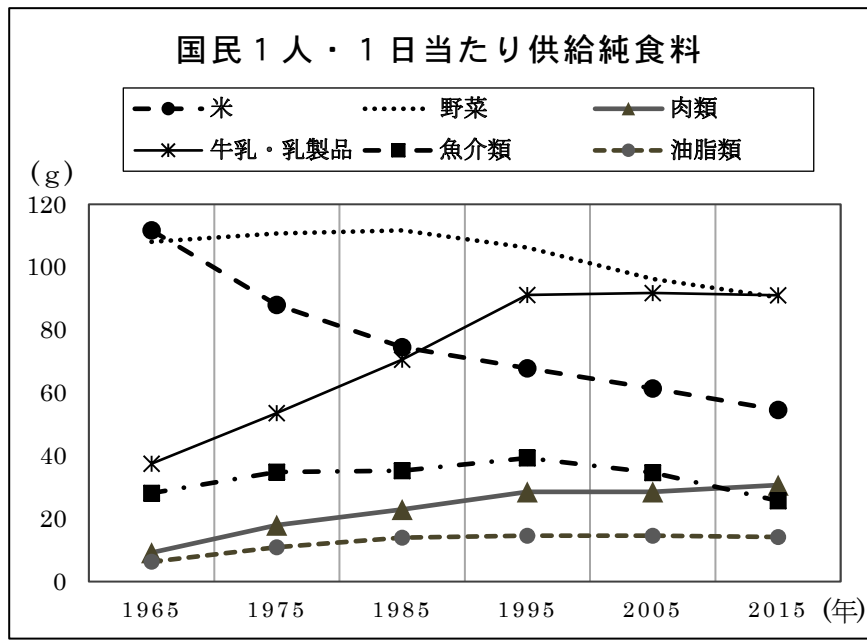
「日本型食生活」を見直そう！



栄養バランスのとれた食事スタイルの一つとして「日本型食生活」という考え方があります。ご飯を主食に魚や肉、野菜、海藻、豆類など多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農畜水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

また、食料自給率の向上や各地で育まれてきた食文化の継承にもつながります。

食生活の変化を見てみよう



農林水産省「食料需給表」より作成

国民1人当たりが食べる量を品目別に見てみると、米を食べる量が著しく減少しています。その一方で、牛乳・乳製品や肉類、油脂類をとる量が増えています。

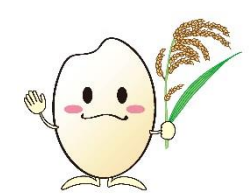
米を中心にさまざまな食品をバランスよくとることができる日本型食生活がどんどん変化していることがわかります。

日本型食生活のよさを見直し、積極的に和食を食卓に取り入れましょう。

お米のよさって何だろう？

日本における米の歴史は古く、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代から稲作が始まりました。日本人の主食として大切にされてきたお米には、パンやめんと比べて優れた点がたくさんあります。

- ①パンやめんと比べて消化がゆっくりでお腹が空きにくい。
- ②毎日食べても飽きない。
- ③水を加えて加熱するだけでおいしく食べられ、調理が簡単。
- ④どんな料理とも相性がよい。



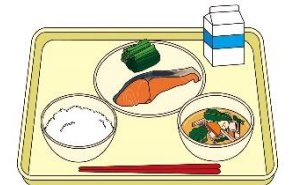
学校給食のお米

我孫子市の給食では、一年を通じて市内でとれた「コシヒカリ」を使用しています。

秋に収穫されたお米は、玄米の状態では農協の貯蔵庫で冷蔵保管されています。毎週必要な分ずつ精米して学校に届けられるため、いつもおいしいご飯を食べることができます。

給食では、お米が好きな子になってもらいたいと願って、ご飯が主食の献立を週に約4回実施しています。

また、日本の食文化を伝えるため、伝統的な和食や郷土料理、日本の行事食を積極的に献立に取り入れています。



ご飯がすすむ！給食レシピ紹介

さんまのかば焼き

- 《材料》4人分
- さんま……………4尾
 - 片栗粉……………適宜
 - 揚げ油……………適宜
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………大さじ2
 - 酒……………大さじ2
 - しょうが汁……………小さじ1
 - 水……………大さじ1

《作り方》

- ①さんまは頭と内臓を取り、開く。中骨をはずし、腹骨を削ぐ。(魚売り場でさばいてもらうと楽です。開いた状態で売っていることもあります。)
- ②①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③カッコ内の材料を合わせて煮立て、たれを作る。
- ④揚げたさんまに③のたれをかける。

※いわしでもおいしくできます。

手作り青菜ふいかけ

- 《材料》10人分
- 小松菜……………1/4束(70g)
 - ちりめんじゃこ…大さじ3
 - かつお節……………7g
 - ごま……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1弱
 - 塩……………ひとつまみ

《作り方》

- ①小松菜はゆでて水気を絞り、みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、小松菜、ちりめんじゃこを乾煎りする。
- ③ごまとかつお節を加えて軽く炒る。
- ④火を止め、カッコ内の調味料を加えて混ぜる。

※少ないと作りにくいので、10人分で紹介しています。残ったら冷蔵庫で保存して早めに食べきってください。