



食育だより

第5号 我孫子市立並木小学校

お米を食べよう!!

おいしい新米の季節です

9月に入ると、新米が出回り始めます。お米は、炊いた飯を「ごはん」と言うように日本人の食生活にかかすことのできない重要な食べ物です。

稲の原産地はネパールや中国の雲南省のあたりとされ、そこから二千数百年前に日本に伝わって主食になったといわれています。

お米について知ろう

我孫子の学校給食とお米

米飯給食の回数は週約4回で、日本型食生活の定着を目指して、米飯を主食とした給食を提供しています。

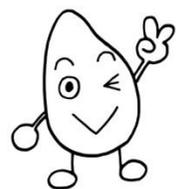
みなさんの住んでいる我孫子市の生産者が、愛情をたっぷり注いで作ったお米を一年中使用しています。今年は、9月下旬ごろより新米を使用予定です。

*放射性物質の検査後に使用します。

ごはんのパワー

ごはんは粒のまま食べるので、パンよりもゆつくり消化するので腹もちが良い食べ物です。ごはんは体のエネルギーになる炭水化物が多く含まれています。玄米では鉄分や食物せんい、疲労回復効果のあるビタミンB1も多く含まれます。

ごはんは太るの??



最近の研究では、消費されるカロリーよりも食べる量が同じか、少なければ炭水化物を多くとっても基本的に太ることはないといわれています。

逆に、炭水化物を食べる量が少ないと、筋肉のたんぱく質が分解されてしまったり、自律神経が乱れてしまったりする可能性もあります。

どんなおかずにもピッタリ!!

ごはんは味が淡白なので、和・洋・中などどんなおかずにも相性がよく、自然にバランスのとれた献立を作りやすくなります。

ごはんはおかずと一緒に口の中でまざりあうことで、食感や食味の幅も広がり、味わい深くなります。



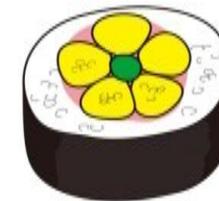
千葉県のご郷土料理「太巻き寿司」

千葉県の代表的な郷土料理として「太巻き寿司」があります。この太巻き寿司は、切り口が花や文字の柄になるように作り、古くから冠婚葬祭や集まりのときのごちそうとして受け継がれてきました。

巻き寿司は日本全国に存在し、その地域の食材を生かして各地の家庭の中で伝えられてきました。

千葉県のホームページでは、「ちばのふるさと料理」の中で紹介しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/seikatsu-fukushi/seikatsu/shokuseikatsu/index.html>



保護者の方を対象に「ヘルシークッキング教室」を開催しました

今年で4回目になる市内の学校栄養士によるヘルシークッキング教室が、8月3日にアビスタと湖北地区公民館で同時開催されました。

今年のテーマは、「子どもが喜ぶ野菜たっぷりメニュー」です。学校給食の人気メニューの中から、家庭でも手軽に作りやすいものとして、トマトライス、ごぼうサラダ、野菜スープ、きな粉大豆、グレープフルーツゼリーを作りました。



給食レシピ

ししゃものゴマ焼き



材料 (4人分)

| | |
|------|--------|
| ししゃも | 8匹 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2/3 |
| 水 | 大さじ2 |
| いりごま | 大さじ5~6 |
| サラダ油 | 適量 |

作り方

- ①小麦粉・しょうゆ・水をまぜて衣をつくる。
- ② ①の衣をししゃもにつけ、さらにゴマを全体につける。
- ③フライパンに油をうすくしいて、ししゃもを並べて両面をこんがり焼く。

ごまの香ばしい風味がおいしい、普段の焼きししゃもとちょっと変わった料理です。

