

給食だより

えがおのじかん



平成 28 年度紅葉号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：宮島ゆき

小学校の校庭から見える山々も黄色や赤色に色づき、秋が深まってきました。朝晩、

めっきり冷え込む日も多いです。特にこの時期は、食べ物が一段とおいしさを増します。

冬の寒さに備え風邪など引かないよう、しっかり食べましょう。



みなさんはもう、新米を食べましたか!? 給食で使用しているお米も

今月から新米に変わりました☆この機会にみなさんに「日本食」の代表



『米』について、知ってもらいたいと思います。



＜どうしてお米は日本の主食になったの?＞

※主食とは、人々がふだん最も多く利用する食べ物のことで、米や麦など種子を食べる作物（「穀物」）とイモ類が代表的です。

ある作物がその地域の主食になるためには、他の作物よりもたくさんとれることと

他の作物に比べて毎年安定してとれることの2つの条件が必要とされます。また、エ

ネルギー源のでんぷんがたくさん入っていることも大切です。日本では、米がこの条件

にあった作物だから主食になったのです。

その他にも日本の気候が米づくりに

最適だったことも影響しています。

色んな料理に合うこと、色んな調理法があること
理由は様々ですが、何よりお米はおいしく、日本人の好み
によく合った食べ物であることが、日本の主食がお米（ご
飯）になった最大の理由かもしれませんね。

○米づくりに最適な条件

①田植え後、成長して枝分かれが終わるまで高温・多湿なこと。

②穂が出て花が咲いた後、日射量（太陽が照る量）が多いこと。

③その後、さわやかな晴れ日（秋晴れ）が続くこと。



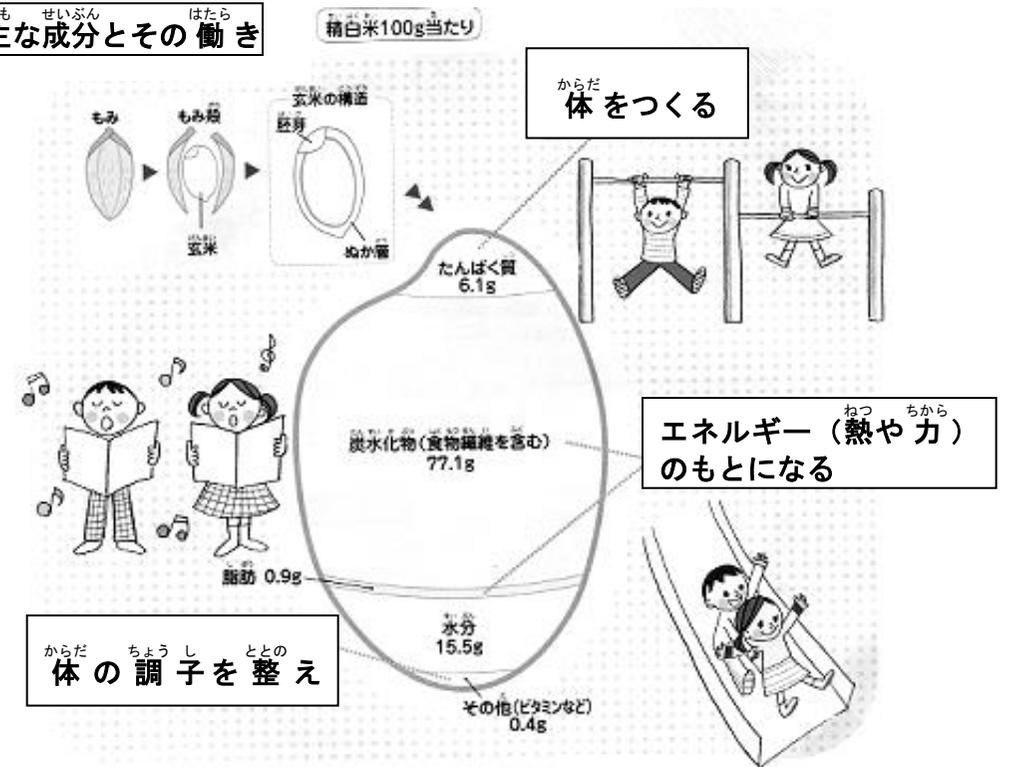
日本には梅雨があり、太陽が照り続ける夏があり、さわやかな秋がある。このように、お米は日本の気候パターンに一致した作物といえます。そしてなによりお米はおいしく、日本人の味の好みによく合った食べ物であることも大きな理由のひとつにあげられるでしょう。

＜米の栄養＞

米は、私たちのエネルギーのもとになる糖質（でんぷん）と、体をつくるたんぱく質をふくんでいる、最も基本的な食べ物です。



米の主な成分とその働き



参考：「米ブック」/JA 全国農業協同組合中央会

＜「米」に込められた思い＞

「米」という文字を分解すると、「八十八」となります。これは、「米が実るまでに

八十八回も手をかけるから」と言われています。現在では、機械化が進んだことに

より作業の手間も減ってはいますが、良質なお米をつくるためには、4月上旬の

種もみの準備から9月下旬の稲刈り、乾燥、粳すりまで、たくさんの時間と労力が

必要です。

もみじ給食 & お誕生日給食

そんない やまやま こうてい きぎ すこ いろづ がつげ じゆん きゆうしよく たん
 村内の山々、校庭の木々も少しずつ色付きはじめた10月下旬。もみじ給食 & お誕
 じょうび きゆうしよく おこな こんかい しょうがっこう ちゅうがっこう ひさ おとず
 生日給食を行いました。今回は、小学校も中学校も久しぶりに訪れたあたたか
 ようき なか た
 い陽気の中で食べることができました。



< Let's cook! > ☆ さつまいものおいしい季節になりました ☆

大学芋 (4人分)

<材料>

さつまいも 280g (中1本)

揚げ油 適量

さとう 20g (大さじ2強)

しょうゆ 2g (小さじ1/2弱)

水 14g (大さじ1弱)

くろゴマ 0.8g (小さじ1/3弱)

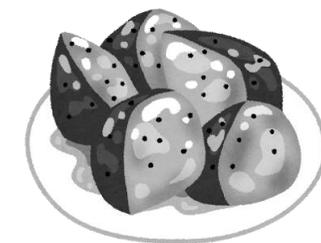
給食では、
12月に登場するよ♪



<つくり方>

- ① さつまいもはよく洗い、乱切りにして水にさらす。
- ② 水気をよくきり、油で揚げる。
※揚げる目安は竹串が刺さるまで。
- ③ なべにさとう・しょうゆ・水を入れ、火にかけて煮詰める。
- ④ ②が熱いうちに③に加え、全体をからめる。
- ⑤ ④に黒ゴマをかけたなら出来上がり。

☆ 大学芋は冷めてもおいしいよ ☆



さつまいも

薩摩芋は、甘味が強いので、おやつや主食の代わりに適しています。

ビタミンB₁とAが多く、また食物繊維も多いので便通をよくしてくれます。

