

給食だより

第35号 平成28年11月
稲沢市栄養教諭・学校栄養職員会

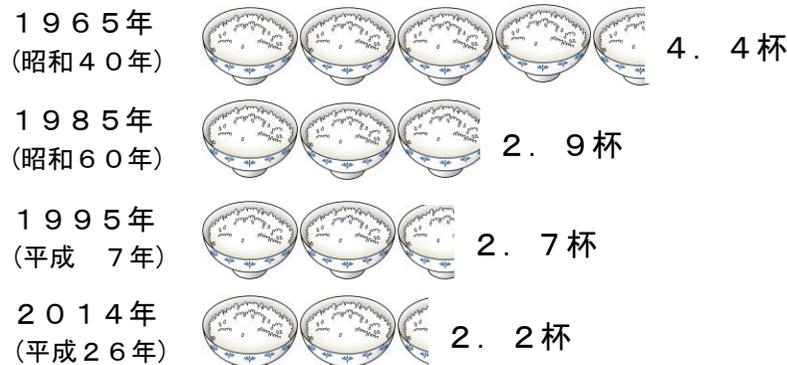


*おうちの方といっしょに読みましょう。

日本でお米を食べる量が少なくなっているって本当？

日本食の主食はお米です。私たちの食生活には欠かせないお米ですが、最近食べる量が減っています。お米の良いところを見直してたくさん食べましょう。
今年11月中旬から給食のお米が新米に変わります。

【お米の消費量の移り変わりを知ろう】



1965年から2014年までの約50年近くで国民一人一日当たり、お茶わん2杯も食べる量が少なくなっています。
日本のお米の消費量は、お米を食べている国の中で50位です。お米を主食としている国としては少ない方です。

(農林水産省「食量需給表」より・お茶わん1杯お米70g)

【お米の良いところを知ろう】

◎粒なのでよくかむ習慣がつく 粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。	◎ゆっくり消化・吸収される ゆっくり消化されるのは、粒が強い細胞膜で包まれているからです。肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。	◎エネルギー源だけじゃない お米は体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も含まれています。
◎お米を食べても太りにくい ごはん1杯と同じエネルギー量 ケーキ1/2 ラーメン1/3 お米は炊く時に水分をたっぷり吸収するので、他の食品に比べてエネルギー量が少ないのです。	◎どんな料理にも合う 和食 洋食 中華 カレー 和食、洋食、中華などいろいろな料理に合い、日本の食文化をととても豊かにしています。	

11月25日(金)は、稲沢市産のみつばを使います。

地産地消

愛知県のみつばの出荷量は、全国2位です。稲沢市では、平和町で栽培しています。
「みつば」は、数少ない日本原産の野菜で、さわやかな香りとみずみずしい色、そしてシャキシャキとした歯ごたえを持つ、日本料理にはなくてはならない野菜です。そんな野菜を育てている、平和町東城(とうじょう)の「平和水耕組合」組合長の伊藤さんを訪ね、お話を伺いました。

「平和水耕組合」組合長
伊藤さん



苦労していることは？
水温と外気温の調節です。
温度が上がると根や葉がいたむので水温を下げたり、ネット等で覆いをかけたりすることです。

種をまく時期は？
週1~2回まきます。だから1年中スーパーにあるんですよ。

出荷まで何日？
50日~60日です。長さは40cm位まで育てて出荷します。

1回の出荷量は？
約100kgです。木箱に入れてやさしく運んでいます。

出荷先は？
名古屋・大阪・そして、北海道にも出荷しています。



出荷前のみつば

お勧めの食べ方は？
おみそ汁です。
生のみつばを刻み、熱々のおみそ汁をかける。いい香りがします。

作ってみよう！給食レシピ ~みつばとささみのごま和え~

<材料>4人分
みつば……1束
もやし……1袋
鶏ささみ……1本
しょうゆ…大さじ1
さとう……大さじ1/2
すりごま……小さじ6

<作り方>
① みつばは、3cmの長さに切る。
② ささみを茹でて冷まし、細かくほぐす。
③ もやしを茹で、みつばを入れたらすぐに火を止める。
④ 茹でた野菜をザルにあげ、水で冷やす。
⑤ 水気を切った野菜とささみ、調味料を和える。
⑥ すりごまを和える。

香りや色を生かすために、さっとゆでるのがポイント。

