

給食だより

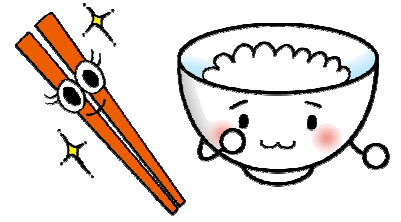
給食週間特別号

1月24日(月)
~28日(金)

平成22年度
村上市立神納中学校

テーマは「米」です!

今年度も昨年度と同様に、「米」をテーマに一週間の献立を考えました。
この機会に、日本人が大切にしてきた米の良さを見直してみましょう。



○×クイズ

○か×のどちらかを
選びましょう。



問題	○×
① 日本の米はアメリカから伝わった?	
② ごはんを食べるのは日本人だけ?	
③ 日本は米を世界で一番多く作っている?	
④ 新潟県は米を日本で一番多く作っている?	
⑤ 米は変身する?	
⑥ ごはんを食べると太る?	
⑦ サッカー日本代表の強さのヒミツはおにぎり?	

答 え

① ×

私たちが普段食べている米は、約3,000年前にインドや中国から伝わったといわれています。

② ×

世界の人口の半分近くが米を主食として食べています。国や地域によって米の特徴や料理の仕方は様々です。世界の代表的な米料理としては、韓国のビビンバ、スペインのパエリア、アメリカのジャンバラヤ、インドネシアのナシゴレンなどがあります。

③ ×

2008年の統計では、日本の生産量は1,102万トンで世界10位です。1位は中国で1億9,335万トン、2位はインドで1億4,826万トン、3位がインドネシアで6,025万トンです。

④ ○

平成22年の米の収穫量は、新潟県が617,800トンで1位でした。2位は北海道、3位は秋田県でした。

⑤ ○

米から作られる食べ物はもち、だんご、せんべい、あられ、酒、酢、みりん、ビーフン、油などたくさんあります。最近では、今まで小麦粉で作られていたパンやめんなども米から作られるようになり、給食にも登場していますね。さらに、化粧水や石けん、入浴剤など食べ物以外のものにも米が使われています。

⑥ ×

肥満の原因のほとんどが不規則な食事や、食べ過ぎと運動不足によるものです。

米に水をたっぷり吸わせて炊きあげるごはんは、量のわりにはエネルギーが低いです。また、ごはんは粒のまま食べるので、よくかまなければならず、食べすぎを防止できます。また、ゆっくりと消化吸収されるため、脂肪になりにくく、太りにくいのです。

⑦ ○?

現在開催中のサッカーアジアカップで、日本チームは大量の日本米を持っていき、選手は試合直後におにぎりを食べているのだそうです。薬膳研究家の板倉啓子さんは、「運動の直後に炭水化物とたんぱく質を摂取することは非常に効果的。

(炭水化物が分解された状態の)ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源で、脳から筋肉の疲労回復を促す適切な指令が出るようになります」と説明しています。(1月12日 スポーツニッポンより)


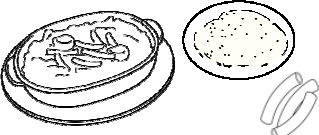
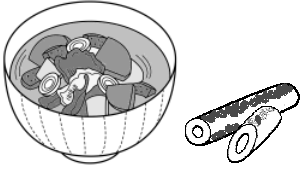
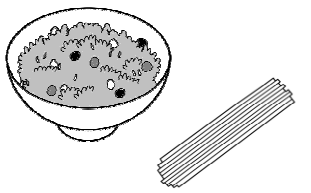

rice cracker
rice

いろいろな米を食べてみよう!

sticky rice cake

私たち日本人が昔から食べ続けている米は、ごはんとして食べられるばかりでなく、いろいろな食品に加工され古くから親しまれてきました。また、最近では米の粉を使ったパンやお菓子など、米の新しい食べ方も開発されています。給食週間ではその一部を取り上げます。

rice ball

<p>24 日 (月)</p>	<p>ごはん (神林産コシヒカリ)</p>  <p>雑煮 (もち)</p>	<p>給食のごはんは神林産コシヒカリを100%使用しています。「米」という漢字は、縦に「八十八」と書きます。これは、米が私たちの口に入るまでに88回も人の手間がかかることを表しています。今年は猛暑の影響でお米を作るのが例年以上に大変だったそうです。おいしいごはんが食べられることに感謝して、最後の一粒まで大切に食べましょう。</p> <p>雑煮とは、いろいろなものを一緒に煮るという意味です。中に入れる材料も、味付けも、もちの形も家庭によって様々です。みなさんのおうちではどんな雑煮を食べますか？</p>
<p>25 日 (火)</p>	<p>マカロニグラタン (米粉 ・発芽玄米マカロニ)</p> 	<p>マカロニグラタンは普通、マカロニやルウに小麦粉を使うのですが、今日は小麦粉を使わずに、発芽させた玄米で作ったマカロニと米粉を使いました。いつものグラタンと比べて、味や食感は違うでしょうか？</p> <p>米を小麦粉の変わりに使うためにとっても細かい粉にする技術は、新潟県で開発されました。新潟県では、小麦粉の消費量の10%以上を米粉に置き換える「R10（アールテン）プロジェクト」を推進して食糧自給率の向上を目指しています。</p>
<p>26 日 (水)</p>	<p>きりたんぼ鍋 (きりたんぼ)</p> 	<p>きりたんぼは秋田県の郷土料理です。昔、山で仕事をしていた人たちが、杉の木で作った串にごはんを細く巻き付けて炭火でこんがり焼き、山でとった肉や山菜、きのこなどと煮込んで食べたのが始まりとされています。きりたんぼの「たんぼ」とは、ヤリの刃をおおう部分のことで、ごはんを棒に巻き付けた形がそれに似ていることから「たんぼ」と呼ばれ、鍋に切って入れることから「きりたんぼ」と呼ばれるようになったと言われています。</p>
<p>27 日 (木)</p>	<p>中華おこわ (もち米)</p>  <p>汁ビーフン (ビーフン)</p>	<p>米には「うるち米」と「もち米」があります。私たちが普段ごはんとして食べているのはうるち米を炊いたものです。おこわとは、もとは宮中に仕える女房の間で使われていた言葉です。もち米を蒸したものを普段食べているごはんに比べてかたいごはんという意味で「強飯（こわめし）」と呼ぶことから、丁寧語の「お」をつけて、おこわと呼ぶようになったそうです。今日はうるち米ともち米を混ぜて炊き、中華風に味付けをしました。もち米は1年生が作ったものです。</p> <p>ビーフンは、うるち米から作られるめんです。中国が発祥で、中国語では「米粉」と書きます。中国や東南アジアで、えびや野菜と炒めたり、スープに入れたりして食べられています。</p>
<p>28 日 (金)</p>	<p>ブリカツ丼 (米粉・米パン粉)</p>  <p>みそ汁 (みそ)</p>	<p>ブリカツ丼は昨年佐渡で誕生した「ご当地グルメ」です。材料は佐渡産にこだわり、副菜や汁物、デザートなどにもルールがあるそうです。ブリカツの衣には、米粉と、米粉パンから作られたパン粉を使っています。</p> <p>日本人の伝統的な調味料であるみそも米の力を借りて作られています。みそは蒸した大豆に塩と米こうじを混ぜて発酵させて作ります。(麦こうじや豆こうじを使うものもあります。) みそは大豆から作られるイメージが強いと思いますが、みそ作りに使われる米の量は大豆の量の半分から5倍くらいまでと意外と多いのです。</p>

上記の他にも米の加工品や米を使った料理はたくさんあります。みなさんも探してみよう。