

『米』



日本で日常的に食べるもっとも身近な食べ物で、古くから祭礼などにも欠かせないものです。ジャポニカ米、インディカ米、ジャバニカ米に大きく分類されジャポニカ米は、粒が丸く短めで水分が多くでんぷんに含まれるアミロースの量が少ないため、炊くと粘りがでます。日本の米はこれに属し、国内で栽培されている品種は300種類以上あります。インディカ米は、インド型とも言われ粒は細長く水分は少なめででんぷんに含まれるアミロースの量が多いため、炊くと粘りが少なくかためになります。世界の米のうち8割を占めカレー料理やピラフなどに用いられます。ジャバニカ米は、ジャワ型とも言われジャポニカ米とインディカ米の中間型です。

秋になると「新米」という言葉が聞かれるようになります。「新米」の時期は、桜前線のように西から北上していきます。沖縄では7月頃から始まり、東北では10月頃が新米の時期になります。給食では、11月から新米の使用が始まります。

「新米」は、JAS法の品質表示基準によると生産された年の年末までに精米、包装されたものに関して販売できます。基本的に「新米」も「古米」も栄養の差はほとんどありません。

米には、エネルギー源となる炭水化物と、たんぱく質を構成する約20種類のアミノ酸がバランスよく含まれています。そのうち9種類は、人間の体では作られない必須アミノ酸と呼ばれ、米にはリジン以外の必須アミノ酸が含まれています。

リジンを多く含んでいるのが大豆食品です。ごはん大豆食品と一緒に食べると、必須アミノ酸が一度に摂取できるので効率的な食べ方と言えます。ですからごはん味噌汁、納豆など和食として食べられてきた形態は理にかなったものと言えます。



 今月の献立紹介

28日（木）『秋さけ里いも包みかぼちゃあんかけ』

材料	4人分（g）	作り方
さけ	160	①里芋は皮をむき、下ゆでする。
さといも	40	②に、さけの切り身をまき、蒸す。
かぼちゃペースト	40	③かぼちゃペースト（かぼちゃをうらごししたもの）を出汁でのばしながら味を付ける。
だしじる		④②に③をかける。
みりん		
塩		



並木小学校のホームページに、学校給食並びに、給食室で作っている様子なども毎日公開しております。是非、ご覧ください。また、学校給食や食育活動に対するご意見がありましたら、高田までお願い致します。

 しょくいく
 インフォメーション

11月号

令和元年10月31日発行
川口市立並木小学校

毎月19日は食育の日

11月は、『彩の国ふるさと学校給食月間』です。学校給食では、地場産物の旬の野菜や埼玉県郷土料理、川口の日になんだ献立がたくさん登場します。

11月21日（木）は、就学時健診で給食が中止になります。5年生は、お弁当になりますので、よろしくお願い致します。

2年学級活動 『もっとよい朝ごはんにしよう！』



10月19日（土）学校公開日に、2年生学級活動で朝ごはんについて学習しました。自分の普段の朝ごはんについて、『えいよう』と『時間』に焦点を当てて、振り返り、話し合い、意思決定をしました。

児童からは、「やさいを食べていなかったけれど、えいようの3色全部を食べられた。これからも、早ね早おきをして朝ごはんをたくさん食べたい」「やさいを中心に食べるようになった。これからも、やさいをずっと食べつづけたい。」「7時に起きていたけれど、6時45分におきられるようになった。これからも、早ね早おきをしたい」等の、意思決定や行動変容につながる感想がありました。

朝ごはんは、毎日のことで大変ですが、『大切な1日のスタート！』です。ご家庭でもよろしくお願い致します。

今月のお知らせ

6年『和食器給食』

11月11日（月）4校時に、三信加工株式会社海老原誠治様より「うつわから広がる食育」についてお話を伺います。そして、11日1組・12日2組・13日3組が、和食器で給食を食べます。

『板前給食』

11月28日（木）に実施します。今年度のお品書きは、『栗ごはん 秋さけ里いも包みかぼちゃあんかけ 京風白みそ仕立てのお吸い物 お茶』です。

