

いただきます

～小山市食育通信～

毎月18日は「おやま地産地消推進の日」
毎月19日は「食育の日」です。

10月15日～18日は お米ウィーク

お米を食べよう

私たち日本人は昔から、ご飯を主食とし、いろいろなおかずを組み合わせたりする「日本型の食事」を食べてきました。それが日本が長寿国である要因のひとつと言われています。しかし最近では、食生活の欧米化が進み、米を食べる量も年々減少してきました。このままで良いのでしょうか。お米について見直してみませんか？

平成25年10月発行

小山市教育委員会

小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

10月は
ちぎき食育推進月間



学校給食を通し、地産地消の意義や食生活のあり方、米を中心とする「日本型食生活」の良さを考える週間です。



『ラムサールふゆみずたんぼ米』を知ろう！



小山市では、農業や化学肥料に頼らない環境にやさしい農法による農業を推進しています。その一環として、平成23年度から“ふゆみずたんぼ実験田”の取り組みを開始しました。

“ラムサールふゆみずたんぼ米”とは…

平成24年7月3日にラムサール条約湿地登録された『渡良瀬遊水池』周辺の田んぼで、環境にやさしい農法で栽培された安全・安心なお米です。

冬の田んぼに水をはる『ふゆみずたんぼ』農法を用いています。

冬から春にかけて水をためておくことで、稲の切り株やワラなどが水中で分解され、微生物や藻が発生します。

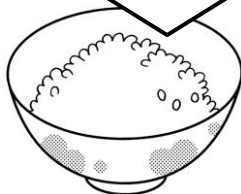
すると、それらをエサとするイトミミズやドジョウ、カエル、小魚など様々な生き物が田んぼに集まり、豊かな生物環境を作ります。

また、それらの活動が形成するトロトロ層が雑草を抑制するとともに、肥料成分がとけ出して、農業や化学肥料に頼らない安心安全なお米が育ちます。



①栄養価に優れている

ごはん1杯の栄養価 (150g)
エネルギー量 252kcal
炭水化物 55.7g 資質 0.5g



ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質が含まれています。

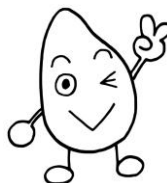
②いろいろな料理とあわせやすい



ごはんは味が淡白なため、和風・洋風・中国風を問わずどのようなおかずとも相性がよく、自然と栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。

③食べても太りにくい

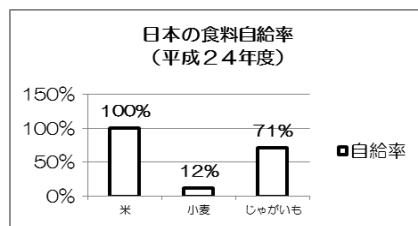
ごはんを食べても太らないよ！



ごはんはパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。肥満防止や糖尿病予防につながります。

④自給率が高い

お米の自給率はほぼ100%です。日本全国で作ることができるため、供給量が安定し、安全なものを食べることができます。



お米にはこんなに良いところがあるんだ



渡良瀬遊水

*「渡良瀬遊水池」とは…

小山市南西部にあり、4つの県（栃木県、茨城県、群馬県、埼玉県）にまたがる湿地です。最初は洪水防止のために作られました。

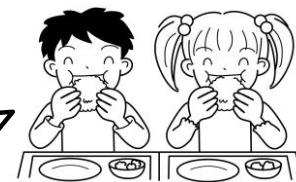
*「ラムサール条約」とは…

正式名称は「特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約」。湿地には、微生物や魚、貝、昆虫、植物が生息しています。このように、湿地に住む生き物、特に国を超えて飛んでいく水鳥たちを中心として、湿地の環境を守っていくために定められた条約です。



“ラムサールふゆみずたんぼ米”を味わおう！

小山市では、10月と11月の学校給食に『ラムサールふゆみずたんぼ米』を使用します。10月の給食は、お米の甘味やおいしさが分かるように“おにぎり給食”を取り入れます。よく手を洗って衛生面に気を付けて、じょうずにぎってください。お楽しみに～♪



裏面にレシピを掲載しました→



レシピの紹介

混ぜご飯



おためし
ください♪



ご飯に合うおかず

主食

セルフじゃこごはん

《材料》4人分

《下処理》

《作り方》

- ごはん 茶碗4杯分
- ちりめんじゃこ 大きじ2
- 千切り昆布 3g
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 水 小さじ1
- かつお節 小袋1つ(2g)
- 白いりごま 小さじ1

水で戻す

- ちりめんじゃこを昆布を調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- いりごまとかつお節をいれて混ぜる。
- 好みの量をごはんにつりかけたり、混ぜ込んだりして食べましょう。

小魚と昆布でカルシウムがたっぷり。

主菜

米粉を使ったメニュー

米粉の簡単クリームシチュー

《材料》4人分

《下処理》

《作り方》

- じゃがいも 3こ
- にんじん 30g
- 米粉 大きじ5
- 牛乳 550cc
- 圆形ブイヨン 1こ
- 塩こしょう 少々

一口大
厚めの
ちょう切り

- じゃがいも、にんじんは小さく切っておく。
- 鍋に①、ブイヨン、水を入れて10分程煮る。
- カップに牛乳と米粉を入れてとがす。(米粉はさっと水にとけるので、簡単にホワイトソースができます)
- ②に④を少しずつ入れ、とろみを確認しながら塩コショウを入れ調味する。
- とろみがぬめり出るとかき混ぜてもいい。

主菜

豚肉のかりん揚げ

《材料》4人分

《下処理》

《作り方》

- 豚もも肉 250g
- 根生姜 6g
- しょうゆ 大きじ1
- 片栗粉 50g
- サラダ油 適量
- しょうゆ 大きじ1
- 砂糖 大きじ2
- 水 大きじ1と小さじ1
- 白いりごま 3g

拍子切り

合わせて火にかけて、タレを作る。

- 豚肉は、しょうゆと根生姜に30分位、漬けておく。
- 肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 水にしょうゆ、砂糖を混ぜ、火をかけ、タレを作っておく。
- ③のタレに揚げた豚肉をからめ、ごまを振ってできあがり。

主食

クワアージュシー【沖縄料理】

《材料》4人分

《下処理》

《作り方》

- ごはん 茶碗4杯分
- サラダ油 小さじ1弱
- チャーシュー又は豚肉 50g
- にんじん 中サイズ1/3本
- 干し椎茸 小2個
- 千切り昆布 20g
- 油揚げ 2/3枚
- 酒 小さじ1強
- しょうゆ 小さじ4
- みりん 小さじ1強
- 白いりごま 小さじ1

角切り

色紙切り

水で戻して

スライス

水で戻して

3cm位に切る

短冊切り

- 鍋に油をひき、チャーシューとにんじんとしいたけを炒める。
- にんじんに火が通ったら、昆布と油揚げを加えさらに炒める。
- 調味料を入れて、汁気が無くなってきたら、いりごまを加えて混ぜる。
- ごはんをしっかり混ぜて食べましょう。

砂糖をお好みで加えてもOKです。



沖縄料理の混ぜご飯です。9月に小学校の給食に出したメニューです。

その他

ヨーグルトと米粉の焼きドーナツ(約16ヶ分)

《材料》

- ヨーグルト(加糖) 160g
- 砂糖 40g
- 薄力粉 70g
- 米粉 40g
- ベーキングパウダー 小さじ1
- 牛乳又は豆乳 大きじ2

《作り方》

- オーブンを180度に予熱しておく。シリコンのドーナツ形にオイルを薄くぬっておく。
- 小麦粉・米粉・砂糖・ベーキングパウダーをボウルに入れホイッパーで混ぜる。(こうするとふるわなくてOK)
- ②にヨーグルトと牛乳を入れ混ぜる。粉っぽさがなくなればOK
- 絞り袋に③を入れ、型に絞りだす。180度に熱したオーブンで20~25分くらい焼く。

副菜

のりあえ

《材料》4人分

《下処理》

《作り方》

- ほうれん草 160g
- もやし 100g
- しょうゆ 小さじ2
- きざみのり 4g

のりは、細かくちぎって入れても大丈夫です。

- ほうれん草はゆでて、水にとり、水気を切り、3cm位に切っておく。
- もやしはゆでたら、水気を切っておく。
- 野菜にしょうゆとのりを和えたら、できあがり。