

9月 給食だより



お米を食べよう!



お米(ご飯)は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。ご飯は和・洋・中、どんなおかずともよく合い、ご飯を中心に、さまざまなおかずを組み合わせると「日本型食生活」は、栄養のバランスも優れています。

さて、今年も新米の季節がやってきました。新米は普通のお米と比べて水分を多く含み、香りや甘みが強いのが特長です。収穫に感謝して、おいしくいただきます。



お米の豆知識

「うるち米」と「もち米」

私たちがご飯として食べているのは「うるち米」、ついでもちにしたり、おこわとして食べる粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が「アミロペクチン」のみで構成されるのに対し、うるち米は「アミロペクチン」と「アミロース」の2種類で構成されています。「アミロペクチン」が多いほど、モチモチとした粘り気のあるお米になります。

でんぷんの成分



お米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。



ご飯の栄養

お茶碗1杯分(150g)	
エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g
たんぱく質…5.7g	カルシウム…5g
炭水化物…55.7g	鉄…0.2g
たんぱく質…3.8g	食物繊維…0.5g
ビタミンB1…0.03g	

お米の品種

日本で一番人気のあるお米はコシヒカリですが、そのほかにも、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られているお米の品種は300種類にも上ります。店頭にもさまざまな種類のお米が並んでいますので、食べ比べてみて自分の好きなお米を探してみるのも楽しいですね。

日本で作られているお米の品種は約300種類!!

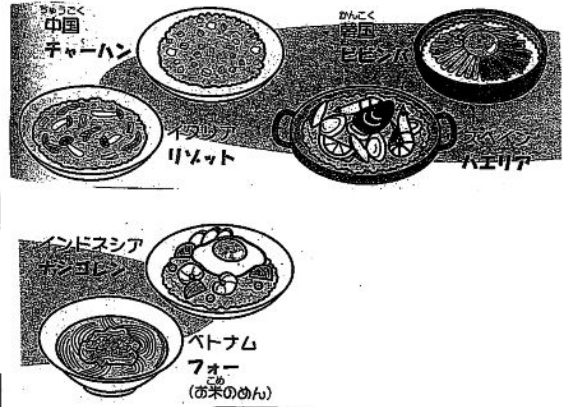
日本で一番人気 コシヒカリ



世界のお米料理

日本では、すしやおにぎり、もち、おはぎ、米を粉にして作った米粉パンなどいろいろな形でお米を食べています。

外国にはどのようなお米料理があるのか見てみましょう。



ぬが漬け

日本の食文化の一つに漬物があります。中でも米ぬかと塩を使うぬが漬けは代表的で、江戸時代の初めにできたといわれています。古く奈良時代に白でひいた穀類と大豆に漬けた漬物があり、江戸時代から精米の時に出る米ぬかを使うよう

になりました。ぬかにはビタミンB1があり、漬けた野菜に吸収されることから、ぬが漬けはそのころ流行していたビタミンB1不足から起こる脚気の病を防ぐ働きもしました。病気を

ぐだけでなく、きゅうり、大根、なす、にんじんなど季節の野菜をぬか床に漬けるだけで1年中食べられる手軽さ。日本の食卓には欠かせない食べ物でした。野菜のほかに魚、肉、卵なども利用でき、漬ける時間によって漬漬け、古漬けなどそれぞれ好みで楽しめます。いほどの家庭でもぬが漬けを作り、漬けるぬか床は代々受けがれていましたが、毎日かき混ぜるなどの手入れが大変なで、最近では市販のぬが漬けも人気があります。

かぶ



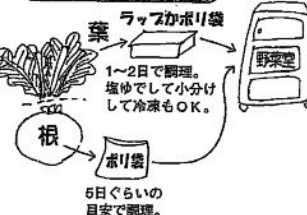
かぶの選び方

- 皮・頸りとツヤがある
 - 葉・緑色がみずみずしい
 - 重みがある
 - つなぎ目・変色なし
- ひび割れ、傷、ひげ根の多いものは避けましょう。

かぶは、とても古くからあった野菜で、原産地はアフガニスタン辺りから、地中海沿岸の南ヨーロッパの地域といわれています。ヨーロッパでは2000年以上前から栽培されていたそうです。弥生時代に日本に伝わったとされ、「日本書紀」に天皇が五穀(主食)を補う作物として栽培をするようにという、おふれを出したと記録されています。

江戸時代には全国各地でいろいろな種類のが生まれました。色も赤や白、形も大小さまざまで約80種類あります。かぶの品種は「かぶらライン」という、おおまかに関ヶ原(岐阜県)を境に東と西に分けた境界線で分かれています。西は中国を経て伝わったアジア系で気温に敏感な種類が多く、東は寒さに強い赤かぶが多く栽培されています。

かぶの保存方法



聖護院かぶ 都生まれで、5kg くらいのももある。白く丸いかぶ。秋漬けにされる。

天王寺かぶ 大阪・天王寺付近で生まれた白く中型かぶ。

小かぶ 東京・金町付近で生まれたかぶを、野菜品種改良したもので、野菜の芸術品といわれる。

温海かぶ 山形・温海地域で焼畑農法で栽培されている。赤かぶ。

日野赤かぶ 滋賀県特産で、根の上部が紫紅色のかぶ。25~30cmと細長く、漬物用。



ぬか床

野菜刀 食べやすい

食カ刀 出る