

毎月19日は食育の日
11月は「みやぎ食育推進月間」

給食だより

仙台市立川前小学校 令和5年11月13日発行

今月は、「みやぎのふるさと食材月間」そして「みやぎ食育推進月間」になっています。

学校給食では、給食の食材に地場産品を使う割合を30%以上にするを目標としており、本校でも、年間通してできるだけ地場産品を取り入れるようにしています。

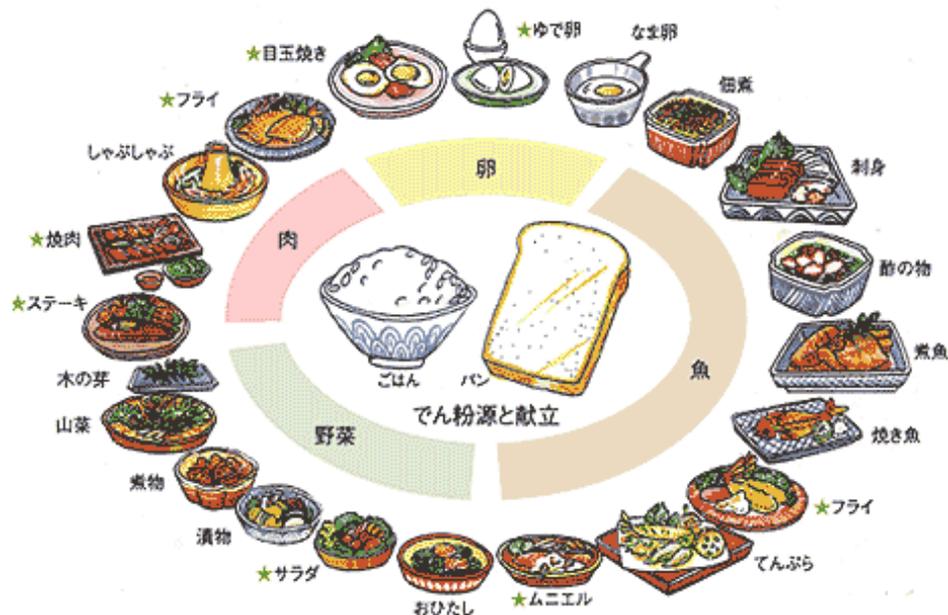
また、今月は「みやぎ食育推進月間」にもなっています。食育とは、単に食事や栄養に関するだけのことではなく、食事のマナーや食文化、食品の安全性や生産・流通に関することなど、食に関する様々なことを身に付けることを目的としており、その基礎は家庭で築かれます。自らの健康維持はもちろん、これからの日本の食糧事情を良好に保っていくためにも大切な教育です。食育月間を機会に、御家庭でも食育に取り組んでみましょう。

“ごはん食”のすすめ <給食のごはんは「仙台産ひとめぼれ100%」11月21日(火)から新米になります！>

新米の季節になりました。炊きたての新米の香りと艶と食感のおいしさを感じることができるのは、日本人ならではの醍醐味でしょう。また、テレビなどのグルメ番組などでも、おいしい料理を食べた時には「これ、すごくごはんに合いますね〜！」というリアクションがよく聞かれます。その言葉を聞く度に、「やっぱり日本人の主食はごはんなんだな」と思います。しかし残念なことに、最近ごはんを食べる回数や量が減っており、パンや麺類を食べる人が増え、農水省のデータによると現在は米よりも小麦粉を食べる割合の方が上回っています。ごはんは健康作りにもおすすめの主食です。御家庭の食卓でも、**1日2食以上を目標**に、もっとごはんの回数を増やしてみませんか？
11月の給食では、恒例の宮城のブランド米食べ比べを実施しています。味の違いを感じられるかどうかお楽しみに！

1. どんなおかずにも相性バッチリ！だから、栄養バランスも取りやすい

下の図を見て、ごはんとパンに合うおかずを数えてみてください。パンにはちよっと…というおかずはあっても、ごはんは全てのおかずが合うことが分かります。ですから、ごはんを主食にすると、いろいろな食材を摂ることができ、自然と栄養バランスも良くなるのです。



2. ごはんは太る！？は、おおまちがい！

ごはんは、ゆっくり消化吸収するため腹持ちがよく、また、インスリンの分泌をあまり刺激しないため肥満を防ぎます。

パンはマーガリンやジャムなどを塗って食べる事が多いので、パンに相性がよいおかずは油を使った料理や、動物性の食材が多くなってしまいます。それに比べ、ごはんはそのままおいしく食べられ、どんなおかずも合いますから、低カロリーの食事が可能です。このことから、ごはん食は太りにくいといわれます。

	エネルギーKcal	脂質g	塩分g
ごはん200g(茶碗大盛り1杯)	336	0.6	0
食パン8枚切り2枚+マーガリン20g	415	20.7	1.5
メロンパン(市販品1個)	413	13.6	0.6

上の表からも分かるように、ごはんはエネルギー量が低だけでなく、脂質や塩分がほとんどなく、健康的な主食であることが分かります。しかし、だからといって食べ過ぎは肥満の原因になりますから、適量を食べるようにしましょう。

3. 朝食はごはん派の方が学力が高い！？という報告も！

2でも述べたように、ごはんはゆっくり消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間に渡ってエネルギー源となります。脳は糖質を唯一のエネルギー源としますので、糖質が不足すると集中力や記憶力が低下します。このことから、朝食はごはんの方が長時間集中力が切れず、学力アップに結び付いているのではないかとされます。またスポーツの大会も同様で、ごはんの方がスタミナが持続します。

宮城のブランド米紹介

「食材王国みやぎ」として、様々な美味しい食材を全国に発信している宮城県ですが、その中でも自慢のトップはやはり「お米」にほかなりません。伝統あるブランド米から新種まで、宮城県にはおいしいお米がたくさんあります。

【ササニシキ】 宮城の銘柄米の大先輩。昭和38年に生まれ、今年で還暦(60年)を迎えます。最盛期は、日本の銘柄米の人気をコシヒカリと2分するほどの人気米でした。平成2年度から平成10年度までは、宮城県内の学校給食米として使われていましたが、冷害に弱いという弱点があり、ひとめぼれにバトンを渡したという歴史があります。口の中でほどけるような、あっさりした上品な味わいで、お寿司や和食に合うお米です。

【ひとめぼれ】 冷害に弱いササニシキに代わるお米として研究を重ね、コシヒカリを母とし、初星を父として交配生まれたお米です。適度な粘りと艶、うまみの3拍子そろったおいしいお米で、どんな食事にも合うお米です。平成11年度から学校給食米になり今に至っています。

【ささ結】 ササニシキを母、ひとめぼれを父として平成27年に生まれた品種です。ササニシキの復活を望む声から、冷害に強いササニシキ系の米を作ろうと品種改良され、ササニシキのDNAを受け継ぎ、よりおいしく生まれ変わったお米です。冷めてもおいしいのが特徴です。(※今年は猛暑だった影響で収穫が少なく、学校へのあっせんが難しいということで、今年は給食に取り入れることができませんでした。)

【だて正夢】 平成30年にデビューしたばかりの新品種です。ひとめぼれを超える米を開発しようと12年もの年月をかけてされ、宮城の復興と「天下をとるお米」という願いを込め、伊達政宗公にあやかってこの名前が付けられました。とびきりのモチモチ感が特徴で、噛むほどに甘みがあふれ出すとても贅沢な味わいのお米です。

【金のいぶき】 2011年の春、東日本大震災直後の田んぼに植えられ、たくましく生き抜いた姿は、東北・宮城の希望となり、その一粒一粒の輝きから「金のいぶき」と名付けられました。玄米のまま白米と同じように手軽に炊くことができます。通常の玄米よりも胚芽部分が3倍大きく、ビタミンEなどの栄養成分もたっぷり含まれています。

【宮城産つや姫】 つや姫は、2010年にコシヒカリに負けない米として、山形で生まれた米です。系統図を見ると、ひとめぼれの孫にあたり、デビュー直後から宮城県でも作付けが認められています。

い い にほんしょく

11月24日は「和食の日」

～日本人の伝統的な食文化について見直し、
和食文化の保護・継承の大切さについて考える日～



2013年11月24日「いいにほんしょく」の語呂合わせで、「和食の日」と制定されました。和食の定義として、米を主食とし、主菜・副菜・汁ものがそろった食事をいいます。

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成を持つ「和食」の文化があります。「和食」は、食事の場における「自然の美しさ」の表現、年中行事や冠婚葬祭などの儀式と結び付いた食事など、世界に誇るべき食文化です。このようなすばらしい食文化が認められ、2013年12月には、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

学校給食の献立には、伝統行事や季節行事に合わせた行事食や、全国各地の郷土料理なども積極的に取り入れ、食文化の伝承に努めています。御家庭でも、この機会に和食の良さについて話題にしてほしいと思います。

和食の正しい配膳知っていますか？<和食豆知識>

和食は食器の配置が決まっています。ごはんが左側、汁わんは右側、主菜は右奥、副菜は左奥が正しい置き方です。日本古来の伝統で、重要なものは左に配置する「左上位」の考えから、米は食料の中で一番大事なものとして、ごはんは左に置くのが決まりになったのです。

<給食レシピ> 好評でした！「ツナごはん」

【材料】お米2合分

米	2合
ツナ缶	2缶
にんじん	100g
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
白すりごま	大さじ1

【作り方】

- ①米は普通に炊飯する。
- ②ツナ缶は、ざるにあげて油を切っておく。にんじんはせん切りにする。
- ③小鍋に少量の水とにんじんを入れ、弱火でにんじんが柔らかくなるまで煮る。水気がなくなるように煮た方がよい。
- ④弱火のまま②にツナを加えてよく混ぜ、調味料を加えてさらに混ぜる。
- ⑤味が整ったら火を止めて、白すりごまを加えてよく混ぜる。
- ⑥炊けたごはんに⑤をよく混ぜて、でき上がり！