



きゅうしょくだより いただきまーす

令和2年10月
東郷町給食センター

実りの秋の季節がやってきました！

夏の暑さも和らぎ、実り豊かな季節になりました。秋は、米、根菜類、いも類、果物など春から夏の太陽を浴びて育った食材がたくさん出回ります。

今回の給食だよりのテーマは「お米」です。日本語では、お米を炊いたものを「ごはん」といいます。そして食事のことも「ごはん」といいます。日本では昔からお米を大切に食べてきたから、食事のことも「ごはん」と呼ぶのですね。

こんなにすごい！お米のパワー！

★体や脳のエネルギーになる

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解され、エネルギーとして働きます。また、お米にはたんぱく質やビタミン・ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品といえます。



★どんな料理とも合う

お米は、淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランスよく食べることができます。お米が主食という食事の組み立てをすることで、主菜、副菜、汁物という日本型食生活を見直してみませんか？

★よく噛むことができる

お米は「粒」食なので、パンや麺など「粉」よりもしっかり噛むことができます。「粒」のごはんは、「粉」からできているパンや麺類より、ゆっくりと消化吸収されていきます。ごはんには、「腹もちがよく、間食が少なくなる、体に脂肪をためるインシュリンというホルモンの働きがゆるやかで持続性がある」というメリットがあります。また、ごはんはよく噛むと甘い味がしておいしくなります。

お米ができるまでをしてみてくださいか？

4月	種まき	種をまいて田に植える大きさになるまで育てる
5月	田おこし	田を耕して土をやわらかくする
	しろかき	田に水を入れて土を平らにして苗を植えやすくする
5～6月	田植え	育った苗を田んぼに植える
7～8月	草刈り	稲の成長に邪魔にならないよう草をかりとる
	水の管理	気温の変化に合わせて水の量を細かく調整していく
9月	稲刈り	稲を刈りとって収穫し、干して乾燥させる
	脱穀	刈りとった稲の穂についている実をとる→もみ
	もみすり	もみから外側の皮のもみ殻を取り除く→玄米

「米」という字は、「八十八」という文字からつくられたといわれています。お米ができるまでには88回もの手間がかかる、という意味です。昔に比べて今は便利な機械もあるので、米作りも早く楽にできるようになりました。それでも、稲を育ててお米を収穫するまでには、たくさんの手間がかかります。大切に手をかけて育てられたお米だから、大事に食べたいですね。この東郷町でもたくさんのお米が作られています。今年も地元のお米農家の協力で東郷町産のお米を給食に使用していきます。

お米からできる食べ物を調べてみよう！

せんべいやだんごなど、お米から作られる食べ物は昔からあります。調味料の酢などもお米から作られています。最近では、パンや油などにもお米が使われるようになりました。東郷町では、東郷町でとれたお米を使った献立やスイーツの開発に取り組んできました。給食でも取り入れていきますのでお楽しみに！



米粉のオムレット



お米のタルト