

清瀬中給食だより

9月号

清瀬市立清瀬中学校
校長 佐藤 明子
栄養士 大平加奈子



夏休みも終わり、2学期が始まりました。

夕方は涼しく爽やかな風が吹きますが、昼間はまだ暑く、外に出ると真夏のような日差しを感じます。まだ残暑が厳しいので、外出の前後には必ず水分補給をしましょう！

また、「食欲の秋」「実りの秋」と言われるようにこの時季は、秋刀魚や秋鮭などの魚、梨や巨峰などの果物、新米など自然の恵みを受けた食材がたくさんあります。旬の食べ物は美味しいだけでなく、栄養もたっぷり含んでいます。

その中でも、今月号の給食だよりでは、日本人の主食であるお米について紹介したいと思います。

お米は昔から私たち日本人の食生活に欠かすことのできない大切な食料です。近年、ご飯として食べる以外にも、お米を粉にした「米粉」が活用されています。米粉をパンの材料に使うと、モチモチのパンが焼きあがります。また、唐揚げを作る際、米粉を小麦粉や片栗粉の代りに使うと衣がサクッと仕上がります。

1年の中で、お米が最も水分をたっぷり含んだ新米のおいしい季節です。みなさんも日本人の主食であるお米の魅力を見直してみたいはいかがでしょうか。

お米の種類



種類	ジャポニカ米 (短粒種・日本型)	インディカ米 (長粒種・インド型)	ジャバニカ米 (中粒種・ジャワ型)
形	 丸みのある楕円形	 縦に細長い形	 幅広く大粒
主な生産地	日本・朝鮮半島・オーストラリア	インド・タイ・中国	東南アジア・イタリア・スペイン
特徴	弾力と粘りがあり、モチモチしている	粘りが少なく、パサパサしている	粘りが少ない
調理法	炊く・蒸す	煮る	煮る

世界のお米料理

※ パエリア・ピピンバ・ジャンバラヤは給食でも登場します。給食でも9月から千葉県の新米を使用します。



[スペイン]
パエリア



[韓国]
ピピンバ



[イタリア]
リゾット



[インドネシア]
ナシゴレン



[アメリカ]
ジャンバラヤ

ご飯のお供にピッタリ!



昆布ふりかけ

材料 (4人分)

塩昆布・・・10g
 ちりめんじゃこ・・・15g
 かつお節・・・6g
 酢・・・大1/2
 みりん・・・大1/2
 さとう・・・大1
 しょうゆ・・・小1
 水・・・小1
 白ごま・・・大1

作り方

- ① 塩昆布はサッと水洗いする。
- ② 鍋に酢～水までの材料を入れて火にかけて、塩昆布、じゃこ、かつお節を入れて煮る。
- ③ 水分がとんだら、ごまを入れて混ぜる。

のりの佃煮

材料 (4人分)

のり 6g
 しょうゆ 大さじ1/2
 砂糖 大さじ1/2
 酒 小さじ1/2
 みりん 小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に調味料を煮立たせる。
- ② のりをちぎり、①に入れて煮詰める。
- ③ 水分がなくなったら完成。



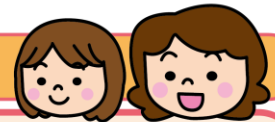
「もしもの時」に備えましょう



近年、地震や豪雨などの大規模な自然災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を、家庭の中で用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

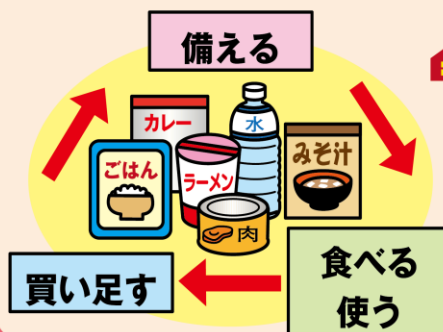


カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

