

きゅうしよくだより

平成24年1月
小野市立学校給食センター
TEL0794 (63) 1026
FAX0794 (63) 4442

給食センターホームページ <http://www.city.ono.hyogo.jp/~kyusyoku/>

1月17日はおむすびの日

昨年2011年は、東日本大震災や、台風にもなう大雨など、日本での災害が多い年でした。

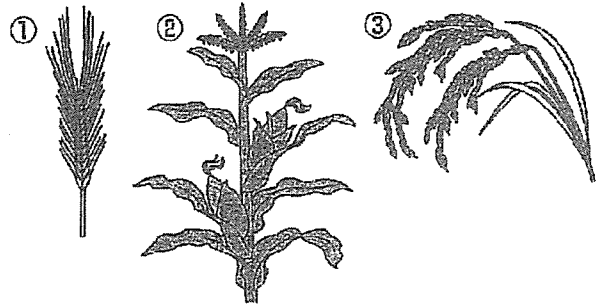
阪神・淡路大震災のときには、災害直後からたくさんのボランティアにより、おむすびが被災者に届けられました。この震災での経験をきっかけに、お米の大切さを見直されるようになりました。

そこで今回は、お米について考えてみましょう。
みんなはお米のクイズを全部、答えられるかな？



レベル1

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？



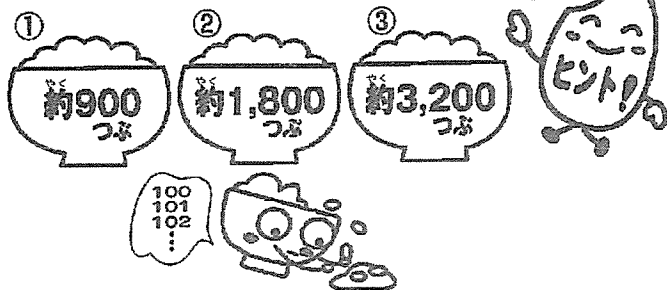
レベル2

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをしますか？

- ①おなかの調子を整える働き
- ②脂やからだのエネルギーになる働き
- ③からだの血や肉になる働き

レベル3

Q. 1杯のお茶わん（ごはん約150g）には、何つぶのお米が入っているでしょう？



稲穂1本には、約70つぶずつついているよ。1杯のお茶碗のためには、45本以上の稲穂を刈り取らなきゃいけないんだって。
農家の人は大変だね。

2月3日は節分

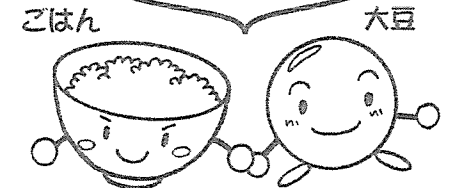


節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる（または年齢の数に1つ加える）と病気に罹らないといわれています。



大豆は、質のよいたんぱく質をたくさん含んでいることから、「畑の肉」とよばれています。また、炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、脚気という病気を防いでくれるビタミンB₁や肌をつやつやにするビタミンE、骨をつくるもとになるカルシウム、貧血予防に役立つ鉄分などが豊富に入った栄養価の高い食べ物です。

日本型食生活を支えるベストカップル



御飯は胚芽をとって精米します。そのため必須アミノ酸のリジンがあまりありません。大豆はリジンがたくさん入っているのので、御飯と大豆や大豆製品と一緒に食べると、アミノ酸バランスがよくなります。

つまり御飯と味噌汁、納豆などを食べる日本型食生活は、みんなの体に最適な組み合わせです。

鍋でごはんを炊いてみよう

<p>1 米をはかる</p> <p>1合=180ml 計量カップではかる。</p>	<p>3 水をはかって浸す</p> <p>30分以上米を浸し、吸水させる。 水を入れ、米を浸す。 水の量は米の重さの1.5倍、体積の1.2倍。</p>	<p>5 できあがり</p> <p>ぬらしたしゃもじで、ごはん粒をつぶさないように、軽くかき混ぜる。</p>
<p>2 米を洗う</p> <p>洗っている間も吸水するので手早く！ 軽くかき混ぜながら3回くらい水をかえて洗い、ざるにあけて水を切る。</p>	<p>4 炊く、むらす</p> <p>沸騰するまでは中～強火 ↓約8～10分間 ふきこぼれない程度に火を弱めて ↓約2～3分間 水がひいたら、弱火に ↓約12～15分間 火を消しておらす ↓約10分間 （絶対にふたを開けない） 鍋を火にかけ、火加減に注意しながら加熱する。</p>	

※米の炊き方については目安としてお使いください。