

いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年11月

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、一日の気温差が大きく体調を崩しやすくなります。適度な運動と休養、そして3食バランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近

ミルククイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。

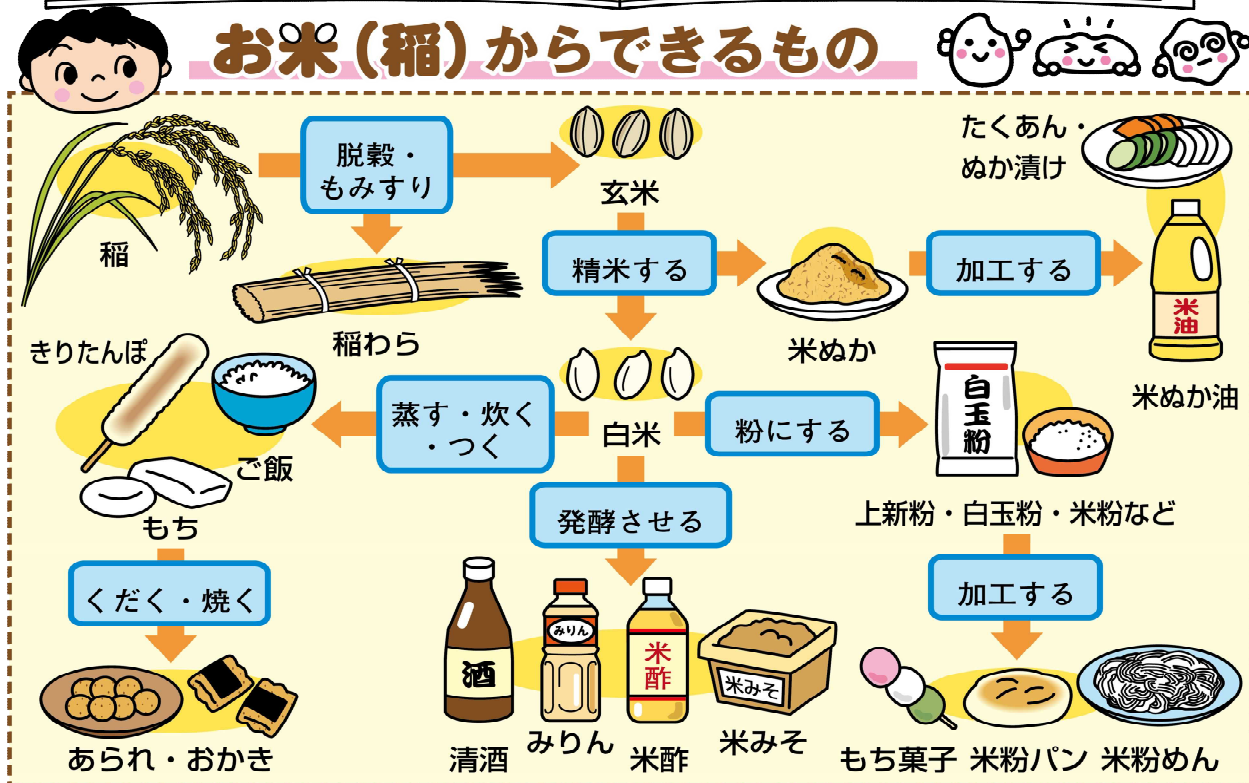


収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤労に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



お米(稲)からできるもの



給食レシピ 大学いも

【材料】(4人分)

さつまいも	1本 (200g)
水	大さじ5
三温糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
揚げ油	適量

【作り方】

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、水につけてあく抜く。
- ② ①を耐熱容器に入れて、ラップをかけ、加熱する。
- ③ ②の水気を拭き取り、表面が色づく程度、油で揚げる。
- ④ フライパンに水大さじ5を入れて沸騰させ、三温糖を加える。ぶつぶつと泡が出てきたら火を弱め、しょうゆを加える。
- ⑤ ④に③のさつまいもを入れ、からめたら出来上がり！