

新米の季節です



お米にも「旬」があります。今がまさに、お米がいちばん美味しい旬の時期です。お米の産地や品種はとてたくさんあります。そこで、全国各地で食べられている5種類の新米を食べ比べします。見た目や香り、食感などを比べて、味の違いや自分の好みを探してみましょう。

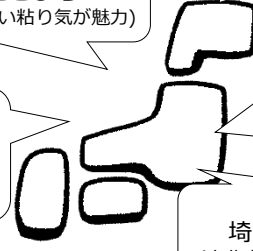
15(金)
秋田県*あきたこまち
(あっさりとした甘みと強い粘り気が魅力)

12(火)
新潟県*こしひかり
(5年社会科教科書に記載されている
みわ農園さんからお取り寄せ)

13(水)
北海道*ななつぼし
(控えめな粘りと香り・
冷めても柔らか)

14(木)
宮城県*ひとめぼれ
(粘りが強く、
飽きのこない甘み)

11(月)
埼玉県*彩のきずな
(上北小でいつも使っているお米)



減塩への道

〇どうして減塩？ 小学校3年生1日の食塩相当量の目標量は6.0g 未満です。しかし、国の調査※では、朝食・夕食・間食だけで目標量を超えていることが分かりました。給食以外の家庭で塩分を摂りすぎているのです。濃い味に一度慣れると、薄味や素材の旨味を感じづらくなってしまいます。味覚が敏感な今こそ、正しい塩分感覚を覚えることが大切です。

※児童生徒の食事状況調査
「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」
(研究代表者：佐々木 敏)

〈美味しく減塩給食！〉

- 〇減塩の取り組みの中で特に効果の高い工夫を紹介します。
- 〇天然素材の昆布・かつお節・しいたけ等を2種類以上使い、相乗効果で旨味を引き出します。出汁の力は絶大です。
- 〇汁物は具たくさんで、素材からの旨味・甘味を利用します。煮込み過ぎず適切な食感を残し、よく噛んで食べることで満足感につながります。
- 〇酸味・香辛料を効果的に活用します。酸味がある料理は、少ない塩分で美味しく仕上がります(ケチャップ・甘酢味等)。酸味に敏感な人は、甘めに上げると効果的です。

給食レシピ*フィリピン料理 アドボ

材料名	分量(4人分)	【 作り方 】
豚角切り	250g	① 豚肉と下味を合わせて1時間以上漬け込む。
しょうゆ	大さじ1	② サラダ油でんにく・玉ねぎを炒める。
みりん	大さじ1	③ ①を加えて焼き色をつける。
お酢	大さじ1	④ 砂糖・肉が浸る程度の水・ローリエ・こしょうを加えて、弱火でじっくり煮る。
サラダ油	小さじ1	⑤ 1時間ふたをしてじっくり煮た後、
んにく	ひとかけ	ふたをあけて1時間煮詰める。
たまねぎ	1個	ALTの出身国・フィリピンの家庭料理です。フィリピンでは、甘くて酸っぱくてしょっぱい味が大人気！じゃがいもや卵を入れたり、豚肉ではなく鶏肉を使うお家もあるそうです。
水	1~2カップ	
ローリエ	1枚	
(粒こしょう)	少々)	

ALTの出身国・フィリピンの家庭料理です。フィリピンでは、甘くて酸っぱくてしょっぱい味が大人気！じゃがいもや卵を入れたり、豚肉ではなく鶏肉を使うお家もあるそうです。

楽しみながら食品ロス軽減！

食品ロス削減につながる行動はたくさんあります。できることから始めましょう。

- 〇旬の食べ物を使う
旬の食材は素材の味だけで十分おいしい！
- 〇自分で料理をしてみる
作り手になると食べ物の見方が変わるかも！
- 〇お買い物は計画的に
冷蔵庫を事前にチェック！ 必要なものだけ購入



10月の献立より

- *10/8 (金) 目の愛護デー【かぼちゃのとりそばろあん】
目の健康のためには、食事から目の健康に役立つ栄養素を取り入れることをおすすめします。
- *10/18 (月) 十三夜【栗ご飯】
十三夜の月は少し欠けているため、「豆名月」「栗名月」とも言います。十五夜だけお月見をするのは「片見月」として嫌われてたそうです。

食育コラム【SDGs ⑥ 卵殻米】

上北小に届けていただいているお米は、卵の殻を肥料に使っています。実は卵の殻はカルシウムが豊富です。「あらい農産」では、企業で廃棄される卵の殻を肥料として使っています。卵の殻を使うと、稲がしっかりと育ち、取れる量もやや増え、粒が大きく美味しいお米ができる効果があります。*

目先の利益だけではなく、限りある資源を有効に活用している生産者から積極的に学び、応援することも、明るい地球のための第一歩です。
※稲作における卵殻の施肥が米の食味に及ぼす影響
(名古屋大学、新潟薬科大学との共同研究) 日本食品科学工学会第63回大会

