

10月 きゅうしよくだより

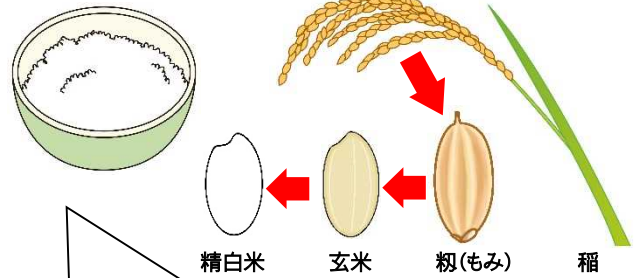
令和2年9月30日(2020年) 札幌市立北陽小学校 札幌市立新川小学校



秋は新米の季節です！

北海道のお米は10月頃から新米が出てきますね。給食でももうすぐ新米に切り替わります。学校でも御家庭でもおいしいごはんを食べるために…ぜひ話題にさせていただけると嬉しいです。

日本はお米が主食です。そしてお米は日本で自給できる数少ない穀物の一つです。日本語で、白いお米を炊いたものを「ごはん」といいますが、食事のことも「ごはん」といいますね。昔から大切に食べてきたからこそ、食事のことも「ごはん」と呼ぶのでしょうか。



おいしいごはんの炊き方

- ①最初の水は手早くする
→米は最初の水を一番よく吸います。手早くすると、水にとけぬかのかのにおいがしみこんでいます。
- ②水につけて20~30分おく。
→米のでんぷんは組織の内側にあり、内部まで乾燥しているため、前もって吸水させないと、炊くときに中までしみこまず、中心に芯が残ってしまいます。
※新米は水分量が多いので、水を入れる時は少し少ないにします。
- ③「はじめちよろちよろ なかぱっぱ ふきはじめたら火をひいて 赤子泣くともふたとるな」
→お米の火加減で大事なのはゆっくり火を入れることです。弱火から強火、沸騰したら少し弱火、水がなくなったころに火をとめます。蒸らしもしっかりすると、ふっくらにできあがります。

やっぱりすごい！お米から大変身！

主食となる「ごはん」の他にもお米は調味料やお菓子など、色々な食べ物に変身します。日本食には欠かすことができないものから、便利なものまで幅広く大活躍ですね。

お米からできる食べ物の例



日本酒

蒸(む)したお米に、米こうじと水を加え、酵母(こうぼ)を入れてつくります

酢

お米からできた酒に「種酢(たねず)」を入れることで酢ができます

もち



お米を蒸したものをこねて、さらにつくことでねばりが出ます

せんべい



お米を粉にしてこねたもの(シンコ)を型抜きして焼きます

だんご



お米を粉にしたものをこね、蒸したりゆでたりしたものを丸めてつくります

ビーフン



お米の粉から作る麺(めん)です

米粉パン



お米の粉から、パンもつくれます。小麦のパンよりモチモチと仕上がります

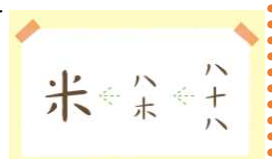
お米は栄養満点！！

お米には、健康でいるための栄養が詰まっています。体や脳を働かせるエネルギーになる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質のほか、ビタミン・ミネラル・脂質も入っています。小麦粉のように「粉」からできるパンに比べて、「粒」で食べるお米は消化・吸収もゆっくりです。胃腸や内臓に負担がかからないという長所もあります。



漢字に隠されたひみつ

「米」という漢字は、「八十八」という字からできています。これは、お米ができるまで88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があるので、早くて楽にできるようになりましたが、お米ができるまでにはたくさんの手間がかかります。大切に食べましょう！



お知らせ

報道等でも伝えられていますが、先月から、国の緊急経済対策の一環で、学校給食に無償で提供される食材を使用しています。9月は道産の黒毛和牛、10月は道産のほたて貝です。牛肉とほたて貝については、今後も月に1回程度、使用する予定です。高価な食材なので、普段の給食では使用することはできませんが、この機会に、道産のおいしい食材を味わいましょう。



10月の予定こんだて

月	火	水	木	金
<p>★使用食材は献立の下に記載しておりますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい献立表が必要な方は栄養教諭 大塚まで(TEL:716-1657)お知らせください。</p> <p>★天候の影響等で青果物は急遽変更になることがあります。また、海産物全般について、小さいえび・かに等が混入している場合があります。あわせて御了承ください。</p>			<p>1 665kcal</p> <p>肉うどん ごまだんご くだもの</p>  <p>豚肉・油揚げ・人参・ほうれん草・長ねぎ・干し椎茸・たまご茸/白玉もち・黒ごま/巨峰</p>	<p>2 684kcal</p> <p>えびピラフ 豚肉のカレーフライ オレンジゼリー</p> <p>米・大麦・バター・パ・コッ・えび・玉ねぎ・人参・マツルム・パ・レ/豚肉・小麦粉・卵・パン粉・オトミル/おろしジュース・寒天・みかん缶</p>
<p>5 621kcal</p> <p>ビビンパブ チンゲン菜のスープ ミニトマト</p> <p>豚肉・焼き豆腐・マア・長ねぎ・しょうが・にんにく・人参・ほうれん草・もやし・白ごま/パ・コッ・チンゲン菜・春雨・コッ/ミニトマト</p>	<p>6 638kcal</p> <p>ツイストパン ポークリムシュー ビーンズサラダ くだもの</p> <p>豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パ・レ/小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スライス/手亡豆・枝豆・ラム・コッ・キャバツ・玉ねぎ/梨</p>	<p>7 629kcal</p> <p>ごはん 醤油おでん かぼちゃ天ぷら おかかふりかけ</p> <p>豆腐入りかまぼこ・うずら卵・ひじき入りがんも・板こんにやく・人参・大根・ふぎ・根昆布/かぼちゃ・小麦粉・卵/しらす干し・糸かつお・のり・青のり・白ごま</p>	<p>8 693kcal</p> <p>沖縄そば サーターアンダギー 沖縄パインゼリー</p> <p>豚肉・しょうが・にんにく・小葱・ほうれん草・玉ねぎ・人参/小麦粉・白ごま・卵/沖縄パインゼリー</p>	<p>9 643kcal</p> <p>ほたてごはん 味噌汁 パ入りモチカツ</p> <p>米・大麦・道産ほたて貝・油揚げ・人参・たけのこ・干し椎茸・グリル/ス/厚揚げ・小松菜/パ入りモチカツ</p>
<p>12 664kcal</p> <p>さんまのかば焼き丼 味噌汁 たたききゅうり</p> <p>さんま・片栗粉・小麦粉・白ごま・しょうが/油揚げ・小松菜・えのき茸/きゅうり・白ごま</p>	<p>13 671kcal</p> <p>フィッシュバーガー パンプキンシチュー くだもの</p> <p>釧路産鱈ワイ/パ・コッ/かぼちゃ・玉ねぎ・パ・レ/小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スライス/チーズ/りんご</p>	<p>14 704kcal</p> <p>ごはん 豆腐のトロトロ煮 ひじき春巻き くだもの</p> <p>木綿豆腐・鶏肉・小松菜・長ねぎ・人参・しょうが・にんにく・片栗粉/ひじき春巻き/柿</p>	<p>15 618kcal</p> <p>ゆであげカレーライス 小松菜としめじのサラダ</p> <p>パ・ゲティ・パ・レ/豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・パ・レ/しょうが・にんにく・小麦粉/ラム・小松菜・コッ/しめじ・白ごま</p>	<p>16 601kcal</p> <p>チキンライス カレーコロッケ コールスローサラダ</p> <p>米・大麦・バター・トマト缶・鶏肉・玉ねぎ・人参・マツルム・グリル/ス/カレーコロッケ/キャバツ・人参・コッ</p>
<p>19 646kcal</p> <p>玉ねぎのかき揚げ丼 味噌汁 おひたし</p> <p>たまご・玉ねぎ・かき揚げ みそ汁 おひたし</p> <p>えび・あさり・さくらえび・札幌産玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・片栗粉/木綿豆腐・塩わかめ・長ねぎ/小松菜・もやし・糸かつお</p>	<p>20 700kcal</p> <p>4年生校外学習 黒コッパン 小松菜のクリーム煮 ほっけカレー揚げ くだもの</p> <p>パ・コッ・小松菜・パ・レ/人参・玉ねぎ・マツルム・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・スライス/ほっけ・小麦粉・片栗粉/パ・レ缶</p>	<p>21 677kcal</p> <p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものパ・レ揚げ ナムル</p> <p>木綿豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・人参・長ねぎ・干し椎茸・片栗粉/かつししゃも・片栗粉・小麦粉/小松菜・もやし・人参・白ごま</p>	<p>22 643kcal</p> <p>5年生宿泊学習 親子うどん ごまポテト くだもの</p> <p>卵・鶏肉・つと・干し椎茸・ほうれん草・長ねぎ・たまご茸・片栗粉/じゃがいも・白ごま/柿</p>	<p>23 612kcal</p> <p>5年生宿泊学習 鮭ごはん けんちん汁 ちくわチーフめ揚げ</p> <p>米・大麦・鮭・炊き込みわかめ・白ごま/鶏肉・木綿豆腐・つきこんにやく・大根・人参・ごぼう・長ねぎ/白ちくわ・チーズ・小麦粉・卵</p>
<p>26 704kcal</p> <p>ドライカレー あさりのパ・ゲティサラダ</p> <p>米・大麦・豚肉・玉ねぎ・人参・パ・レ/しょうが・にんにく・大豆・パ・レ/ス/小麦粉/あさり・しょうが・パ・ゲティ・きゅうり・人参・白ごま</p>	<p>27 668kcal</p> <p>角食 イタリアンスープ さわらのオトミルワイ チョコクリーム</p> <p>パ・コッ・じゃがいも・玉ねぎ・人参・コッ・パ・レ/パ・レ缶/さわら・小麦粉・卵・オトミル/パ・レ/豆乳・チョコレート・コッ/チーズ</p>	<p>28 687kcal</p> <p>ごはん さつま汁 サバのソース焼き 磯和え</p> <p>豚肉・さつまいも・木綿豆腐・板こんにやく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ/さば・しょうが・小麦粉・片栗粉・白ごま/小松菜・もやし・のり</p>	<p>29 628kcal</p> <p>味噌ラーメン きなこポテト くだもの</p> <p>豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・白ごま・もやし・玉ねぎ・マア・人参・ほうれん草・長ねぎ・塩わかめ/じゃがいも・きなこ/りんご</p>	<p>30 658kcal</p> <p>小松菜ピラフ 白花豆コロッケ ヨーグルト和え</p> <p>米・大麦・バター・パ・コッ・人参・玉ねぎ・にんにく・コッ・小松菜/白花豆コロッケ/みかん缶・パ・レ缶・黄桃缶・洋梨缶・夏みかん缶・ヨーグルト</p>