

# 給食だより

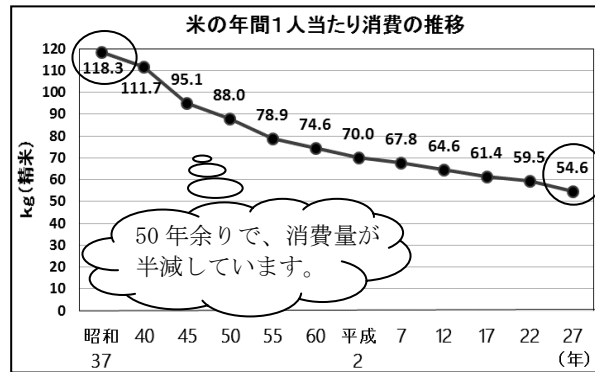


## もっと食べよう！日本の米



日本の気候が米作りに合っていたことや、おいしくて栄養があることから、米は、日本人に欠かせない食べ物となりました。昔は、米を収穫した後のわらで、ござ・むしろ・わらじなどの生活用品を作りました。また、日本各地で米にまつわる祭りや昔話が残っており、米は、食べ物としてだけでなく、日本人の生活や伝統文化と深く結びついています。しかし、現在では米の消費量が減り、「米離れ」が深刻になっています。日本人の主食として食べられてきた「米」の良さを見直してみましょう。

平成28年10月に、農林水産省が発表した「米をめぐる状況について」の中に、米の消費に関する動向が書かれています。これによると、「米の1人当たりの年間消費量は、昭和37年度をピークに一貫して減少傾向にある。具体的には、37年度には118kgの米を消費していたのが、平成27年度には、その半分程度の55kgにまで減少している。」という現状が書かれています。

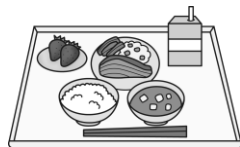


(農林水産省)

平成27年度の消費量54.6kgをごはんの量(茶碗1杯ごはん150gとする)にすると、1日1人当たり2.2杯となり、毎食はごはんを食べていないということになります。米離れの背景には、「ごはんは太りやすい」というイメージや、米を炊くのに手間がかかることなどがあるようです。

また、農林水産省が発表した平成27年の日本の食料自給率(カロリーベース)は39%であり、6年連続同じ結果になっています。自給率100%の米の消費量を増やすことが、日本の食料自給率向上につながると期待されています。

## 学校給食は、「ごはん食」が中心です



昭和51年に米飯給食が開始されるまでは、学校給食の主食はコッペパンやスライSPANなどのパンが中心でした。現在では、味覚を育む子どもたちに米を中心とした日本型食生活の普及・定着を図るため、ごはん食が推進されています。

瀬戸市の学校給食では、週4回の米飯給食を実施しており、ごはん・麦ごはん・わかめごはん・発芽玄米ごはん・五穀ごはんなどの種類があります。また、月2回程度、とりめしやピラフなど給食室や給食センターで炊くごはんがあり、児童生徒に好評です。

## ごはんってこんなに素晴らしい！



### 栄養バランスがとりやすい

ごはんは、魚・肉・乳製品・野菜・海藻類・豆類等どんな食材とも相性が良く、バラエティに富んだ献立の組み合わせが可能となり、栄養バランスがとりやすくなります。

ごはんを主食とすると、和食だけでなく洋食・中華などを幅広く楽しむことができるため、料理のバリエーションが広がります。



### よく噛むことができる

ごはんは、粒のまま食べるので、しっかり噛むことができます。しっかり噛んで食べると、満腹感が得られ、食べすぎを防いだり、脳の働きを活性化したりする効果があります。



### 朝ごはんにもおすすめ

小麦を粉にして加工したパンに比べ、米は、実った粒をそのまま食べるので消化吸収がゆっくりで、血糖値をゆるやかに上昇させるため腹持ちが良いとされています。

血糖値が急激に上昇、下降することで、眠気を誘うことにつながります。気持ちよく1日のスタートを切るためには、ごはん食がおすすめです。

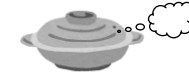


### 生活習慣病予防にも

米は、消化吸収がゆっくりのため、体に脂肪を溜めるホルモン(インスリン)の分泌がゆるやかになります。そのため、余分な体脂肪の蓄積が抑えられ、肥満や糖尿病を予防できます。



## 「土鍋ごはん」に挑戦！



じっくり熱が伝わる土鍋でごはんを炊くと、ふっくら、もっちり、香りよく炊くことができます。ぜひ、挑戦してみてください。

鍋を使っても同じ手順で炊くことができます。お試しください。

- ① 米を洗って、30分～1時間浸漬させる。水を切ってから土鍋に入れる。
  - ② 米の容量の1.2倍(3合の場合は650ml)の水を加える。
  - ③ 土鍋に蓋をして中火にかけ沸騰させる。弱火にして15分加熱し、火を止める。
  - ④ 10分蒸らしたら、炊き上がり。蒸らし終えたら蓋をとって全体を混ぜる。
- ※混ぜた後は、蓋と土鍋の間に布巾をはさんでおくと余分な水分を吸い取ってくれます。

～学校教育課から皆様～

ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために大事なものです。