

11月 食育だより

令和5年度
胎内市学校給食センター



11月17日は「微細米粉発祥記念日」

平成10年11月17日に、日本で初めての微細米粉製造専用工場が胎内市に建てられました。昔から食べられてきた米粉である上新粉より、さらに細かい粒にする技術ができました。

学校給食に米粉パンと米粉めんが本格的に導入されたのは、平成12年からです。現在では、カレーライスやシチュー、蒸しパンや揚げ物の衣など、いろいろな料理に使用されるようになりました。

これからも学校給食では、米粉のよさやおいしさをPRしていきます！

2000年(平成12年)5月24日 新潟日報

ふっくら軟らか大満足



北蒲原町は、十戸、村営の給食施設で、生産している粉を用いた給食を同町の学校給食に導入した。消費量が減少し「粉」として新しく形が検査に取入れ、消費の拡大が望ましい。村には中学校一校と小学校三校(生徒・児童数六、六十四人)があり、年間約二百五十kgの米粉が学校給食で使われる。

同町の米粉製造加工施設「めくら」は、一九九八年稼働を開始した。上新粉など薄力、小粉は「めくら」で小学校の給食で使われている。

同町の小学校では、今は米粉製のパンとめんが「めくら」で給食のメニューに上り、一部を学校給食用に販売している。同町は「米粉製造加工施設」の備蓄を確保し、一部を学校給食用に販売している。同町は「米粉製造加工施設」の備蓄を確保し、一部を学校給食用に販売している。

黒川 給食に米粉を本格導入
年間1250kg消費減少へ歯止め



給食レシピ紹介 米粉のこんこんスタック

材料	5人分g	作り方
ごぼう	40g	① 薄力粉と米粉は混ぜ合わせておく。 ② ごぼうは薄い斜め切りにし、①の粉をつけ、油でカリカリになるまで揚げる。 ③ れんこんとさつまいもは1~2mm程度の厚さのいちょう切りにし、油でカリカリになるまで素揚げする。 ④ キッチンペーパーなどで軽く油を切り、塩と青のり粉を全体にまがしたらできあがり！
薄力粉	小さじ2	
米粉	小さじ2	
れんこん	50g	
さつまいも	80g	★ 粉をつけた大豆と一緒に揚げたり、塩をゆかり粉にかえたりしても美味しいよ！
揚げ油	適量	
塩	0.5g	
青のり粉	0.2g	

今年も新米の季節がやってきました！



私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろにはいろいろな種類の新米がお店に並びます。学校給食でも、11月から新米の登場です！

Q おしえて やらにゃん！
新米にはどんな特徴があるの？

A 新米は、普通のお米より水分をたくさん含み、香りよく粘りが強いのが特徴にゃん！ ちなみに「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられるにゃん。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。



11月24日は「和食の日」
2013年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10周年です。

11月24日は「1124(いい日本食)」の語呂合わせから「和食の日」になっています。日本は海、山、川、里などの豊かな自然に恵まれ、各地で新鮮な食材がとれます。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事は自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

そんな世界からも注目されている和食は、日本独自の誇るべき食文化です。この日は、和食の食事で食卓を囲み、和食のよさや大切さについて考えてみませんか。



11月24日の給食は、かつおだしと干し椎茸のうまみをきかせた、「秋のすまし汁」を提供予定です。