



令和7年 9月 29日
中島学校給食センター

お米と日本人の食

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3 kgをピークに2022(令和4)年度は50.9 kgまで減少しています。さらに昨年から米価格の高騰も社会に大きな影響をおよぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれる炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



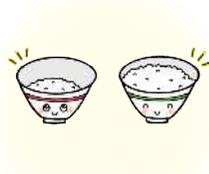
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

成長期は主食が大切!!

成長期は大人よりも多くのエネルギーを必要としているので、主食を減らしすぎるとエネルギーが不足し、生活や成長に支障をきたすこともあります。給食のご飯の量を自分に合った量の主食をとりましょう。



主食は…体を動かすためのエネルギー源の約40%を占めている

熱くなって体温を一定に保つ

運動でのエネルギーになる

脳の活動の栄養源にもなり授業への集中力も増す

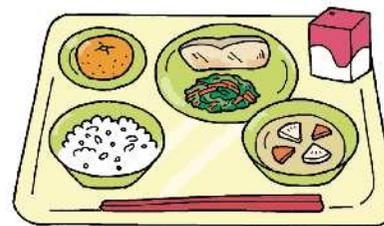


地場産物を食べて地産地消!



地域の食材を使用することで、安心・安全な食材を安く手に入れることができます。外国からの輸入に頼っていると、遠くから運ぶためにお金がかかったり環境を汚してしまうことになり、世界でなにか起きて輸入が止まってしまうと食べものが足りなくなる心配もあります。地産地消を意識して食材を選んでみましょう!

地場産物を使った学校給食



給食でも、地域の食材・地場産物を使うことができるように献立を考えています。1学期は食材の約40%が石川県産でした。10月も七尾でとれる魚・さつまいも・ねぎ、能登野菜の沢野ごぼう、能登島りんごなどの地場産物を使用する予定です。地域の食材に興味を持って食べてくれるとうれしいです。



中島学校給食センター通信 ~ タイ料理編 ~



今年度は大阪・関西万博が開催されていることもあり、2学期は外国の料理をテーマにした献立を取り入れています。9月はタイ料理を提供しました。ゆで鶏とゆで鶏のスープで炊いたご飯と一緒に盛り付けた米料理「カオマンガイ」、タイの米粉麺を使ったタイ風やしそば「パッタイ」を給食風にして提供し、全体の味付けにはタイの魚醤ナンプラーやレモンを使用しました。聞いたことのない料理名と食べたことのない味付けに不思議そうにしている子もいました。料理を通して外国の文化に興味を持ってくれればうれしいです。



タイ献立



カオマンガイの鶏肉を焼く



パッタイを炒める