



# 給食だより



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は「味覚の秋」ともいわれるように、旬の食べ物がたくさんあり、香りがよく独特のうまみが楽しめる『新米』も出回ってきていますね。日本人は2000年以上もの間、お米を中心とした食生活をしてきました。しかし食の欧米化が進み、消費が年々減ってきています。今一度、お米の素晴らしさを知り、食生活を見直してみましょう。



## 豊かな自然から生まれた日本食のかなめ！

### お米<ごはん>

●どんな料理とも相性が良い！

和風  
洋風  
中華風  
...



パンや麺で考えると、合うものには限りがあります。ごはんの献立は、いろいろなメニューを合わせることで栄養バランスがとりやすいです。

●無添加で食べられる

お米を炊くときには、塩もバターもその他添加物も加えません。だからこそ安心で、いろいろな食材に合うのですね。

●粒のメリット 太りにくい

- 消化がゆつくり・・・脂肪をためるホルモンの分泌がゆるやかに。
- よくかむ・・・食事の満足度が上がって食べ過ぎをふせぐ。
- 腹持ちがよい・・・間食をふせぐ。



Q.茶碗1杯のお米を作るのに必要な水は？



A. ペットボトル900本分

茶碗1杯分のお米が、田んぼで育ち、炊いてご飯になるまでに、500mlペットボトル900本分の水が使われています。たくさんの水を使い手間がかけられたお米を、感謝しながらいただきたいですね。



## 肉みそ丼

ホカホカごはん  
にぴったり！



\*材料\* 【4人分】

- ・豚ひき肉 200g
- ・料理酒 小さじ1
- ・たけのこ水煮 100g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・ねぎ 5cm
- ・サラダ油 小さじ1

- A
- ・トウバンジャン 少々
  - ・テンメンジャン 大さじ2
  - ・みそ 大さじ1
  - ・さとう 大さじ1
  - ・料理酒 大さじ1
  - ・濃口しょうゆ 小さじ1
  - ・白いりごま 大さじ1

- ・きゅうり 1/2 本
- ・キャベツ 1/8 個
- ・にんじん 1/4 本

- B
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
  - ・さとう 小さじ1
  - ・酢 小さじ1
  - ・ごま油 小さじ1

\*作り方\*

- ①豚ひき肉は料理酒で下味をつけておく。にんにく、しょうが、ねぎはみじん切り、たけのこ、玉ねぎはあらみじん切りにする。
- ②きゅうり、キャベツ、にんじんはせん切りにしてさっと茹で、水気を切ってBを混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、ねぎを炒め香りがたったら、豚ひき肉を炒めてそぼろ状にする。たけのこと玉ねぎも炒める。
- ④Aの調味料を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤器にご飯をよそい、②の野菜と④の肉みそをのせて完成！

