

給食だより 2月号

令和6年1月30日

東京都立三鷹中等教育学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月には「立春」を迎え、暦の上では春になります。暖くなるのが待ち遠しいですね。寒さに負けない体をつくるためには、朝・昼・夕の食事をきちんととり、しっかりと睡眠をとるなど規則正しい生活を心掛けていきましょう。

1月31日(水)

都立三鷹中等教育学校のみなさんに

“米粉入りパン”が配布されることになりました。



どうして配布されるのでしょうか？

→今月の給食委員会の取り組みの一つとして「米粉」のPR活動を行っています。このことをきっかけに、生徒のみなさんに米粉入りパンを配布する運びとなりました。この機会に「米粉」について知り、多方面から興味関心をもち、米粉について考えてみてくださいね。

製品中のアレルゲン(28品目対象)

乳・小麦・大豆

注意

- 乳・小麦・大豆の食物アレルギーの方は、食べることができません。
- 保存料が含まれていないので、必ず当日中に喫食してください。

“米粉”について ~ご存知ですか?~

Q米粉とは何？

A.米粉とは、お米を細かく砕いて粉状にしたものです。お米はこれまでご飯としての食べ方が主流でしたが、最近はパンやケーキ、麺などに加工した新しい食べ方が注目されています。米粉の消費が増えることは、日本の水田を守ることに繋がります。

古文にも登場

Q.遣唐使によって伝えられた「唐菓子」が登場する平安時代の書物は何でしょうか？

A.「倭名類聚抄^{わみょうるいしゅしょう}」には、8種類の唐菓子、紫式部の「源氏物語」や清少納言の「枕草子」等の作品の中でも紹介されています。ほぼ宮中で用いられ、一般庶民の口には入らないものでしたが、一部は町の市でも売られていました。

米粉 日本と世界の食文化

<日本>

だんご等は、日本の米粉利用法の原点です。それぞれの地方で、米粉を使った特色ある食べ物が親しまれてきました。例えば…

- ・柏餅（5月 端午の節句）
- ・水無月（6月 夏越の祓え）
- ・月見団子（9月 お月見）
- ・生八つ橋（京都府）
- ・えびすまんじゅう（東北地方）
- ・かねなり（岩手県）

<世界>

韓国 トック（餅）

ベトナム フォー（平たい麺）など…

主食として食べられている米の消費量はどんどん減っていて、使われていない水田が増えています。そこで、使われていない水田で米粉用のお米を作り、外国産の小麦粉ではなく、米粉を使ったパンや麺を食べることで、国内生産が増加し、食料自給率をあげることが期待できます。

米粉の歴史

Q.米粉はいつから使われているのでしょうか？

A.奈良時代、遣唐使によって唐の文化が伝えられたとき、小麦粉や米粉で作った「せんべい」や「まがり（環餅）」という油で揚げた唐菓子が伝来したという文献があります。もち粉から作った白玉粉、うるち米から作った上新粉などが和菓子に使われています。

米粉のメリット

- ・もちりとした歯ごたえや米粉由来の甘みが特徴です。
- ・小麦粉に比べて油の吸収率が低く、さっぱりとした出来上がり。例えば、天ぷらの衣に米粉を使うとサクサク感が長く続きます。
(給油率*＝米粉 21%、小麦粉 38%)
* 鶏もも肉を揚げたときの衣の給油率)
- ・輸入に頼る小麦に代えて食料自給率upに貢献！

給食にも 米粉 が様々な料理で登場しました！



11日 食べ比べ唐揚げ
(米粉&かたくり粉)



19日 米粉のカレーライス



26日 もちもちかぼちゃ蒸しパン



22日 米粉のりんごケーキ



23日 明日葉米粉チーズケーキ

みなさんが米粉について考えたり、知る機会に繋がれば嬉しいです♪

【米粉のりんごケーキ レシピ】 (5人分)

- ・りんご 1/4 個 ・たまご 1/2 個 ・砂糖 大さじ3 ・油 大さじ2 ・豆乳 大さじ2.5
- ・米粉 85g ・ベーキングパウダー 3g ・レモン汁 適量 ・シナモン 適量

- ① りんごの半量は、いちよう切りに (レモン汁をかけておく)、残り半量はすりおろす。
- ② 卵、砂糖、豆乳、油、りんご (すりおろし) を混ぜたら、ふるった米粉とベーキングパウダーを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ カップに生地を流しい入れ、いちよう切りにしたりんごをのせてオーブンで焼く。

■ 米粉クイズ ■

～農林水産省のホームページを参考に給食委員会のみなさんが作成してくれました～

問1 次のうち、お米の絵はどれでしょう？

問3 約3年前に比べて日本人が食べるお米の量はどのくらいでしょうか？

(1) 2倍に増えた (2) 変わらない (3) 半分になった

参考(3ポイント) 日本人が食べるお米の量は、平均1人1日お茶碗2.5杯です。

問5 日本の食料自給率はどのくらい？

① 100% ② 50% ③ 38%

注意: 2021年のカロリーベースで考える食料自給率です!!

消費される食料に対して、自分の国で作られる割合を示す数値を「食料自給率」という

問2 油の吸収率(油を吸う力)が低いのは、小麦粉と米粉どちらでしょう？

1 小麦粉 2 米粉

問4 お米で作ることができないのはどれ？

1パン 2せんべい 3めん

問6 食料自給率を1%上げるために、みんなにできることはなんでしょう？

- ① ご飯を1日にもう1口(14g)食べる
- ② 国産大豆100%の豆腐を月にちう約2丁(563g)食べる
- ③ 国産米粉パンを月にちう約3個(390g)食べる
- ④ 国産小麦100%のうどんを月にちう2玉(600g)食べる

<2月の地産地消食材>

【協同乳業】
東京牛乳



【JA 東京むさし】
小松菜



【田倉農園】☆中高一貫教育校共通☆
長ねぎ 人参 だいこん



♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪