# 给意思。

## ZES

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。暖か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

"ポ粉入りパン"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。

### "光粉"について ~ご存却ですか?~

#### 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」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。

#### 米粉の歴史

Q.米粉はいつから使われているで 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 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

- もっ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に。 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!

#### 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。

参考:食育リーダー通信

#### 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

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♪

22日 米粉のりんごケーキ

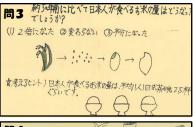
23日 明日葉米粉チーズケーキ

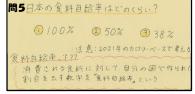
#### 【米粉のりんごケーキ レシピ】 (5人分)

- ・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、いちょう切りに(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、いちょう切りにしたりんごをのせてオーブンで焼く。

#### ₩粉ケイズ ~農林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~







間20004以率(油を吸う力)が低いのは、小麦粉と米粉と35でしょうか? 1小麦粉 2米粉 を 間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%の豆腐を月にもう約2丁(563g)食
③国産米粉パンを月にもう約3個(390g)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-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♪

i 搬王2×49 鼠 €S 鼠 担当:栄養士 佐藤愛紗