

きゅうしょくだより

平成30年11月7日
亀山市立 井田川小学校

お米をしっかりと食べよう！

秋も深まり、食べ物がおいしくなる季節です。4月に比べるとみなさんの給食を食べる量もずいぶん増えてきました。みなさんの成長にともなって、毎年11月になると、亀山市内の学校給食の一人あたりのお米の量が10g増えます。日本は米作りがさかんな国ですが、年々、日本人のお米を食べる量が減ってきています。お米のよさを見直して、しっかりとお米を食べるようにしましょう。

お米のいいところ

- ★ごはんは、ゆっくりと消化・吸収されるので満腹感が続き、肥満予防になります。
- ★頭（脳）に届く栄養はぶどう糖（炭水化物）だけです。ごはんには炭水化物が多く、頭（脳）のエネルギーとして使われます。
- ★ごはんは、さまざまな味付けのおかずにあうので、いろいろな食品と組み合わせられます。（和食・洋食・中華なんにでも合いますね）
- ★日本のお米自給率は100%です。外国からの輸入に頼らず、安全なものを安定的に買うことができます。



給食のご飯はどれくらい増えるの？

ひとりぶん 一人分のご飯の量です。

月曜日と木曜日の米が10g増えます。

水曜と金曜の麦ご飯は増えません。

1・2年生	米	60g	→	70g
3・4年生	米	70g	→	80g
5・6年生	米	80g	→	90g

だいたい2口分
くらいふえます。

お米10gはごはんになると
22gです。（米は炊くと
約2.2倍の重さになります）



おこめクイズに挑戦せん！

クイズの答えを知りたい

人は、東児童玄関前に

掲示してある給食だより
を見てくださいね。

第1問 亀山市の学校給食のお米の種類は次のうち、どれ？

- ①コシヒカリ ②みえのえみ ③あきたこまち

第2問 井田川小学校の給食で1日の給食に使うお米の量は次のうちどれ？

- ①約25キロ ②約45キロ ③約65キロ

第3問 お茶碗1ぱいには何粒のお米が入っているでしょうか？

- ①約2000粒 ②約4000粒 ③約6000粒

第4問 苗を植えてからどれくらいで、米はできるでしょうか？

- ①1ヶ月 ②4ヶ月 ③7ヶ月

第5問 日本で栽培されているお米の品種は何種類くらいあるでしょうか？

- ①約30種類 ②約150種類 ③約300種類

第6問 お米の洗い方で正しいのは次のうちどれ？

- ①水が透明になるまで洗う ②ささっと3回くらい洗う ③洗剤を少し入れてしっかり洗う

第7問 お米からはいろいろな製品が作られます。次の中でお米からできるのはどれ？

- ①お酒 ②バター ③しょうゆ

第8問 田んぼの雑草や害虫を退治するために、農薬の代わりに使われる生き物はどれ？

- ①すずめ ②いなご ③アイガモ



11月の献立紹介

チンジュワンス

<材料5人分=10個>

- 豚ひき肉 … 200g
- 玉ねぎ … 110g
- しょうが … 13g
- しょうゆ … 5g (小さじ1)
- 塩 … 2.5g (小さじ半分)
- さとう … 5g (小さじ2)
- 酒 … 10g (小さじ2)
- かたくり粉 … 25g
- もち米 … 75g



チンジュワンスは中華料理の一つです。肉だんごの周りに、もち米をつけて作ります。出来立てのチンジュワンスはお米がきらきら光って真珠のようです。29日の給食に登場するチンジュワンスのもち米は、5年生が米作りでお世話になっている、「どんこネット川合」の方からいただきました。

<作り方>

- ①もち米は洗って、1時間半くらい水に漬けておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③ひき肉に玉ねぎ、しょうが、調味料、かたくり粉を入れて、粘りが出るまでよくこねる。
- ④一人2個あてになるように丸くまるめ、肉団子の周りに水気をきったもち米をつける。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器で20～30分くらい蒸す。