



\*今月の目標

～ごはんを残さず食べよう～

Table with columns: 日曜, 献立名, きいろの食品, あかの食品, みどりの食品, kcal, 水分量, カルシウム, 備考. Rows include menu items like 'おやこに なすのみそまんじゅう' and 'さつまいも あきのおづけ'.

【おしらせ】

8月20日(月)～9月14日(金)の給食(提供食)の放射性物質検査結果は、ヨウ素・セシウムともに不検出です。詳しくはホームページをご覧ください。

またホームページでは、食材の産地と給食おすすしレシピ(写真つき)も掲載しています。ぜひご覧ください。

(天童市学校給食センターホームページアドレス http://www.city.tendo.yamagata.jp/)

# ごはんを残さず食べよう!

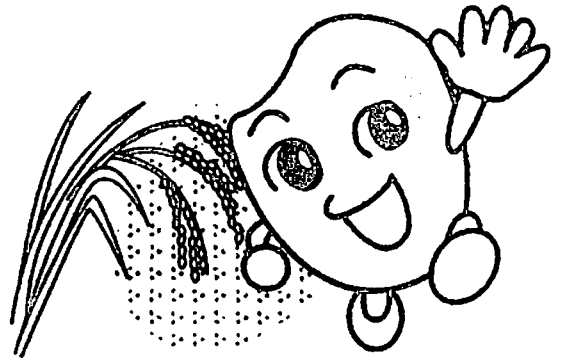
今年も新米の季節がやってきました!

お米は昔から、わたしたち日本人の食生活に欠かすことのできない大切な食料です。

最近では、ご飯として食べる以外にも、お米を粉にした「米粉」が登場し、米粉パンや米粉めんなど、お米の加工

品も増えていきますね。

今月はそんなお米について、お話ししたいと思います。



## ★お米(稲)の種類

お米(稲)の種類は大きく分けると、アジアイネとアフリカイネの2種類ですが、世界の多くの国で栽培されているのがアジアイネで、右のような3つの種類に分かれています。

種類	ジャポニカ米 (短粒種・日本型)	インディカ米 (長粒種・インド型)	ジャパニカ米 (中粒種・ジャワ型)
かたち形	丸みのあるだ円形	縦に細長い形	幅が広く大粒
主な生産地	日本・朝鮮半島・オーストラリア	インド・タイ・中国 ※世界で作られている米の約8割を占める	東南アジア・イタリア・スペイン
特徴	弾力とねばりがありモチモチしている	ねばりが少なくバサバサしている	インディカ米と似てねばりが少ない
調理法	炊く・蒸す	煮る	煮る

## ○変わったお米

**古代米**…赤米や黒米など、古代から栽培されてきたお米。

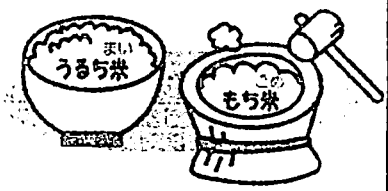
**香り米**…古代米の一種で、香りのあるお米。

**酒米**…日本酒の原料となるお米。醸造用のため、普通には売られていません。

## ○「うるち米」と「もち米」

わたしたちが普段、ご飯として食べているものは「うるち米」です。一方、お正月などに食べる、おもちの原料となるのが「もち米」。もち米のほうがねばりけが強いのですが、これはふくまれるたんぱく分のちがいです。

ちなみに、うるち米を粉にしたものが上新粉、もち米を粉にしたものが白玉粉です。



## ○世界のお米料理

お米はその土地の気候や条件などに合わせ、さまざまに品種改良されています。そして、そのお米にあった調理方法で食べられています。

- 〈例〉トルコ…ピラフ    イタリア…リゾット    スペイン…パエリア    中国…チャーハン、おがゆ    インドネシア…ナシゴレン    韓国…ビビンバ    ベトナム…フオ(米のめん)、生春巻き(ライスペーパー)    日本…すし、おにぎり などなど

