



いせスクールランチ

参考資料
「学校給食9月号」「食育早わかり図鑑」(群羊社)

実りの秋です。よくかんで、味わって食べましょう！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。季節の恵みの食べ物を五感を使って味わいましょう。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ



耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

甘味・酸味・
苦味・塩味・
うま味
(5つの基本味)

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・
舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ



新米



給食のご飯は9月29日(金)から
新米に変わります。

私たちは、基本的に5つの感覚を使って食べ物を味わいます。特に味覚は、甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の5つの味を複雑に感じ取ります。



お米の話

小俣中美術部生徒さん
によるイラスト

私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いて、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です(平成28年産)。

毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。

給食では食べ残されてしまうご飯

わが国では、米はエネルギー源として古くから大切にされてきました。江戸時代などには、その藩内で産出される米の量(畑や山林の価値も米に換算した上で)をもとにして100万石、50万石などと大名のランクがつけられるほど貨幣と同様に貴重なものとしてあつかわれてきました。

そんな大切な米ですが、給食においてはご飯の食べ残しがなかなか減らないようです。8月28日から31日までの4日間に残されたご飯の量は247.5kg。1人の生徒が残したご飯の量は1日約30g、たったのふた口ほどなのですが、伊勢市全体になると、コンビニサイズのおにぎり約2470個相当のご飯が捨てられてしまうこととなります。

中学生は学年、活動量、体格に個人差があり、食べたい量も違うので、自分に合わない量を無理に食べることはよくありません。でも、もう少し食べられるのに何気なく残してしまうという人がいたとしたら、そんな人があとひと口ずつ食べると、すいぶん捨てられるご飯が少なくなるかもしれませんね。

9月29日(金)からは伊勢市産の「コシヒカリ」(新米)が使用されています。

米の計量単位は日常生活の中に生きています

- 1合=180ml=米150g
- 1升=1.8l=米1.5kg
- 1斗=18l=米15kg
- 1俵=72l=米60kg
- 1石(10斗)=180l
=米150kg



小俣中美術部生徒さん
によるイラスト

10月の献立から・・・

17日(火)コッペパン・牛乳

鶏肉とさつまいものケチャップ煮

☆柿入りフルーツポンチ

☆蓮台寺柿が入ったフルーツポンチです。「蓮台寺柿」は、300年ほど前から栽培されている古くからの品種で、品種保存のために天然記念物に指定されている、伊勢特産の貴重な柿です。食育と地産地消推進のために伊勢市農林水産課より提供されます。