

# 食育だより

令和5年10月号  
岐阜市立藍川東中学校

## 「主食」の役割

和食や給食の献立は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせ、できています。

「ごはん」「麺類」「パン類」といった「主食」は、身体にとって大切なエネルギー源になる炭水化物を多く含み、これは脳の唯一の栄養であるブドウ糖の素になる大切な食品です。毎食主食をしっかりとして、身体と脳にエネルギーを送りましょう。

### 給食の代表的な主食「米飯」

「最近日本では米離れが進んでいる」という話を聞きます。米は日本の長い歴史の中で、食べ続けられた伝統的な食べ物です。この大切な食文化を守り伝えていくためにも学校給食では米飯を多く提供しています。

主食を米飯にすると、「和食・洋食・中華」など、どのジャンルにも合うため、季節やテーマに沿って、バラエティーに富んだ献立をたてることができます。

※ 給食で使用している米は岐阜県産 100%の「ハツシモ」を使用しています。（月により変動しますが、その内半分程度は岐阜市産です。）

岐阜市教育委員会 令和5年度学校給食 食材産地より

### 揚げ物で活躍する「米粉」

岐阜市の学校給食の米粉パンにも使われている岐阜県産の米粉ですが、給食で提供する揚げ物の衣に、岐阜県産米粉を加えて使うことがあります。この米粉は、うるち米を細かく挽いたものです。上新粉よりもきめ細かい粉で、小麦粉のようなグルテンが無く、ダマにならないため、扱いやすい特徴があります。また、片栗粉ほど油を吸収しないため、カラッとした軽い仕上がりになります。

かきあげ



作り方はこちらから

米粉を加えることで、サクッとした食感になります。



### 岐阜の味を紹介 ハツシモ



ハツシモの特長は、梅雨の時期が過ぎても食味の低下が極めて少なく、年間を通じて品質・食味が安定していることです。大粒の晩成種で、初霜の降りる頃までじっくり育てられたことが名前の由来。ご飯の見栄えや歯ごたえのある食感がすばらしく、卓越した食味には定評があります。

《 うちの米はぎふの米

JA全農岐阜HP 美濃ハツシモより 》



### 今月の献立テーマ

～「実りの秋」「食欲の秋」～

10月は、一年の中で最も過ごしやすい季節となり 本格的な秋が到来します。「実りの秋」といわれるように、多くの食材が旬を迎えますので、いも類、きのこ類、根菜類等を使用した、季節の訪れを感じられる料理を多く取り入れました。