



きゅうしょくだより

11月

げんき保育園

2017年11月1日

平成29年

11月 給食献立表

今月のテーマは、お米のお話しです、(^o^)

皆さんは、「政府備蓄米」をご存知でしょうか？ 「1993年の米騒動」といわれた今から24年前のこと。1993年(平成5年)は、記録的な冷夏で国内の米の生育不足により米の確保が出来ず価格が著しく高騰しタイや中国やアメリカから「急遽、輸入を行う」と発表されました。実際、輸入米は私たちの口にあわず、テレビでも国産米と同じように食べられる方法などが連日取り上げられていましたが需要は伸びなかったのです。当事国のタイ王国では、米が高騰して貧困層では餓死者がでるなどの大変な混乱がありました。事態終息後の売れ残ったタイ米は不法投棄や家畜の飼料にされたりするなどの産廃扱い(食品廃材)で処理されたそうです。タイ国内のこの混乱を知る人は、これを悲しみました。そして平成6年6月に入って、早場米が出回ってから徐々に沈静化しましたが、私たちがいつでも安心してお米が供給できるように平成7年にお米備蓄の制度化が決まり現在、100万トン(10年に1度の不作にも備えられる量)が備蓄されているといわれています。

農林水産省は、「米の備蓄制度」「ごはん食の重要性」を理解してもらいたいと、政府備蓄米の一部を無償交付し、給食や調理実習や試食会で活用して下さいと呼びかけてあります。

園では、年長さんがお米とぎを毎日しているのでナイスタイミングと思い、この度手を挙げてみました(^o^)
交付されるのは玄米です。子ども達は、見たことあるかな？いつも食べている米と違うのを見てどう感じるかな？せっかくなので、精米にも行くのもいいかも！炊いたご飯を自分達でおにぎりにして食べてみるのは？等々とかじらの先生と話をすすめて計画中です！ご飯を食べられるありがたさを皆で再認識しましょう！(^v^)

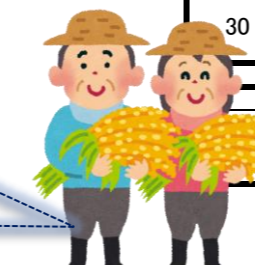
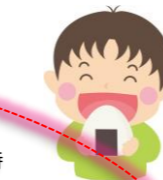


全国には、600を超える産地品種銘柄があるそうです。皆さんもご存じの「森のくまさん」「三度のときめき」という熊本ブランド米も美味しいですよ。ネーミングも面白く覚えやすいですが、他県にも富山県「てんこもり」鳥取県「おまちかね」三重県「どんとこい」宮城県「たきたて」など、食べたい気持ちを盛り込んだ名前のお米もあるようです。一度、食べてみたいですね！(^o^)



「米」という字は、「八」「十」「八」に分解されお米作りには「八十八」もの手間がかかっているといわれています。最初、苗ケースに種をまいて土をかけ水やり苗が育つのを待ちます。トラクターで田んぼを整え水を引き、蛙の泣くそばで田植えが始まります。植えたら田を毎日見ながら水路の水の調整、真夏のとても暑い日でも欠かさず大切に成長を見守りますが、突然の台風には稲は横倒しになることも・・・それから病気が発生することもありました。そうこうしながら秋風を感じる頃に稲刈り、刈った稲を庭で籾すりしてから大きな乾燥機にかけて数時間かけてから、やっと保存。乾燥の具合もチェックをしていた祖父。「じいちゃんは、やっぱりすごかったなあ。職人技だったんだ。」と改めて祖父に感心しきりです。農繁期の忙しい時は家族総出で手伝ったので、祖父の仕事ぶりをよく覚えています。機械化が進み、肥料も研究されたりと以前よりは変わっていると思いますが「八十八」の所以を噛みしめて感謝してご飯を「いただきます」と食べたいですね。

日本人は、ごはんは何のおかずが合うか？と考えながら生活してきているので、和食に限らず中華、洋食、イタリアンにもご飯に合う味付けが多くあります。食欲がない時や病後に弱ったなという時にも温かいお粥を食べるとホッとします(*^_^*)皆さんの、ご飯に合うおかず一番は何ですか？！



日	曜	昼 食	お や つ	エネ ルギー
1	水	むぎご飯 豚肉と大根のこってり煮 ナポリタン みそ汁	牛乳 黒ごまプリン	564kcal 24.3g
2	木	むぎご飯 魚の梅煮 マセドアンサラダ キャベツのスープ	牛乳 シリアルヨーグルト	600kcal 23.0g
4	土	むぎご飯 グラタン	牛乳 ミニパン	521kcal 18.1g
6	月	親子どんぶり 大根サラダ わかめスープ	牛乳 ミニドーナツ	542kcal 17.2g
7	火	むぎご飯 魚の塩麹焼き 筑前煮 そうめん汁	牛乳 たこ焼き	580kcal 26.4g
8	水	むぎご飯 鶏レバー竜田揚げ 切り干し大根の煮物 スープ	牛乳 ミルク蒸しパン	540kcal 25.5g
9	木	むぎご飯 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもとベーコンの炒めもの かきたま汁	牛乳 きなこクッキー	538kcal 22.6g
10	金	むぎご飯 回鍋肉 スパゲティサラダ プルーンの甘煮	牛乳 フルーツポンチ	565kcal 20.9g
11	土	ちゃんぽん ブロッコリーのサラダ	牛乳 ふかし芋	485kcal 22.0g
13	月	むぎご飯 魚のパン粉焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 お好み焼き	564kcal 26.6g
14	火	むぎご飯 チキンのトマト煮 大根の金平 コーンスープ	牛乳 いりこのごまがらめ	557kcal 32.9g
15	水	蒲焼き丼 ブロッコリーとコーンの炒めもの 根菜スープ	牛乳 やきいも	524kcal 20.0g
16	木	カレーライス もやしのサラダ もずくスープ	牛乳 チーズラスク	558kcal 21.5g
17	金	てくてく遠足弁当	牛乳 ヨーグルト	599kcal 27.4g
18	土	焼きそば コーンと卵の中華スープ	牛乳 バナナケーキ	457kcal 21.4g
20	月	むぎご飯 魚のバターポン酢 もやしとキャベツのごまマヨ和え みそ汁	牛乳 さつま芋とりんごの重ね煮	543kcal 22.1g
21	火	むぎご飯(ふりかけ) ポテトコロケ めかぶの酢の物 スープ	牛乳 きなこマカロン	541kcal 17.7g
22	水	むぎご飯 煮魚 切干大根のサラダ すまし汁	牛乳 プリン	502kcal 17.9g
24	金	チキンライス さつま揚げ2種 もずくの酢の物 フルーツ	牛乳 ミニケーキ	587kcal 23.9g
25	土	むぎご飯 すき焼き風煮 りんごゼリー	牛乳 スイートポテト	540kcal 17.9g
27	月	むぎご飯 魚のハーブ焼き 高野豆腐の含め煮 きのことスープ	牛乳 パパロア	547kcal 26.2g
28	火	肉うどん 芋天 フルーツ	牛乳 おにぎり	563kcal 22.9g
29	水	むぎご飯 魚のピカタ ひじきと大豆の旨煮 みそ汁	牛乳 かりんとう	544kcal 21.2g
30	木	むぎご飯 レバーのチャップがらめ ナムル すまし汁	牛乳 ホットケーキ	537kcal 24.6g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
546 kcal	22.7 g	19.3 g	281 mg	2.2 mg	961 μg	0.39 mg	0.57 mg	26 mg

