

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

お米について知ろう！

お米は穀物の一種で、日本では、主食として食べられています。
炊く前は「米」、炊いた後は「飯」と呼び方が変わります。それぞれ「お米・ご飯」と「御（お・ご）」をつけて呼び、昔から大切にされてきた食べ物です。ご飯として食べるだけでなく、米粉に加工したり、お餅やお菓子、調味料などさまざまな食品に利用されたりしています。



令和7年10月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

10月の新メニュー 『 ジャーマンスイートポテト 』

－ 材料（2人分） －

- ・さつまいも：80g
- ・揚げ油：適量
- ・ベーコン：20g
- ・玉ねぎ：40g
- ・乾燥パセリ：少々
- ・オリーブ油：適量
- ・コンソメスープの素：小さじ1/2
- ・粒マスタード：小さじ1/4
- ・本みりん：小さじ1/2

－ 作り方 －

- ① さつまいもを一口大に切り、素揚げする。
- ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎは厚切りにする。
- ③ オリーブ油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。
- ④ 素揚げしたさつまいもと調味料を加え仕上げる。



◎世界中で食べられているお米を使った料理

世界では、人口の約半分の人がお米を主食にしています。日本では、ご飯、お餅のほか、ご飯を潰して作るきりたんぽなどのお米を使った料理があります。また、中国ではチャーハン、韓国ではビビンパなどの料理があります。これらの国では、寒さに強く、もちもちとした食感の「ジャポニカ米」が食べられています。また、インドやパキスタンでは、ビリヤニなどの料理があります。こうしたインドや東南アジアなどの気温の高い地域では、粘りが少ない「インディカ米」が食べられています。

にぎりずし



日本の料理です。お酢を混ぜたご飯に、魚介類などをのせて作ります。

パエリア



スペインの料理です。お鍋で具を炒め、米と水、サフランを加えて炊きます。

ナシゴレン



インドネシアの料理です。ご飯と具材を炒めて作り、生野菜や目玉焼きなどを添えます。

リゾット



イタリアの料理です。バターでお米を炒めて、具を加え、スープで煮込んで作ります。

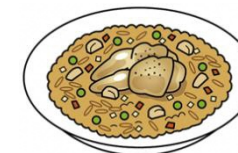
生春巻き



ベトナムの料理です。お米から作られたライスペーパーに、えびや野菜などを包んで作ります。

◎その他の料理

ビリヤニ



きりたんぽ鍋

フォー

