



10月の給食目標
食事のマナーを身につけよう



お米クイズでお米を知ろう!

運動会も終わり、秋本番となりました。秋はお米がとれます。東宮下小では、12日に稲刈りをします。
みなさんはお米のことをどれくらい知っていますか？

お米クイズ
正しいのはどっち?

お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

<p>Q1 ご飯茶わん1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい?</p>	<p>A およそナベ2はい分</p>	<p>B およそお風呂2はい分</p>
<p>Q2 「はさがけ」しているのはどっち?</p>	<p>A 田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業</p>	<p>B 稲を乾燥させる作業</p>
<p>Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち?</p>	<p>A 炭水化物</p>	<p>B たんぱく質</p>
<p>Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち?</p>	<p>A 日本</p>	<p>B バングラデシュ</p>
<p>Q5 お米から作られるめんはどっち?</p>	<p>A フォー</p>	<p>B ラーメン</p>

こたえ

Q1…B (1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要)
 Q2…B (稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業)
 Q3…A (炭水化物を約78%ふくんでいる)
 Q4…B (バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている)
 Q5…A (フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉)

9月にさいたま市保健所の先生2名が、給食室の衛生検査にきました。包丁やまな板などが衛生的に使われているか、ふき取り検査を実施し、結果は良好でした。



今月の献立から 深川めし

今月は、東京の深川名物、深川めしを紹介いたします。あさりとしょうがの香りが食欲をそそります。



ふかがわ 深川めし

※ 材料は4人分

精白米	260g
清酒	4g(小さじ1弱)
塩	0.8g(少々)
にんじん	40g
あさりむきみ	80g
しょうが	2g
油揚げ	20g
ごぼう	20g
砂糖	4g(小さじ1)
しょうゆ	20g(大さじ1強)
植物油	4g(小さじ1)

つくりかた

- 油揚げは短冊切りにし、油抜きをしておく。
- にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにしておく。
- 植物油でごぼう、あさり、にんじんを炒め、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みじん切りのしょうがを加えて煮る。
- 米は洗い、酒、塩、具の煮汁を入れてご飯を炊く。
- ごはんが炊けたら具のせ、混ぜ蒸らす。