

学校給食新聞

発行：倉敷市教育委員会 保健体育課

「アルファ化米」って何？



↑アルファ化米1食分

防災食を考える

アルファ化米とは、炊きたてごはんを急速乾燥したものです。保存食・非常食のイメージがありますが、実は鎌倉時代には「干し飯」と呼ばれていた古くからある製法で、戦時中には重宝され、登山の携行食としても昔から利用されています。現在では、JAXAの宇宙日本食の認証も受け、東日本大震災の時にその備蓄量を大き

く伸ばして多くの商品を目にするようになりました。皆さんも自宅に備蓄していますか？

冷凍のまま乾燥させるフリーズドライはお湯などで早く戻りますが、水分を取り除く工程で素材に多くの穴が開くので、ご飯には向かないようです。一方アルファ化米は、素材の構造を崩すことなく乾燥させるので、お湯で戻したとき、もっちりとした食感と噛みごたえが再現されます。

東南海地震に備えて、家庭・学校・職場での食料と水を備蓄しておくことが大事だと思います。Yotubeなど、いろいろな工夫が紹介されている

サイトがありますので、見て備蓄について考えてみてください。

おうちでつくろう
学校給食⑨
「防災食」



【米の炊き方】
「もしも」に備える
災害食レシピ



▼関連リンク

ローリングストック
を始めよう



シリーズ 給食現場

～公益財団法人 倉敷市学校給食会～

昭和34年設立、学校給食で使用する食材の共同購入に向けた調整を行っています。具体的には、肉・魚・野菜・加工食品・デザートなどです。学校給食に使う食材をまとめて購入することで、質の良い食材を安定的に、適正な価格で確保することをめざしています。また、給食の安全性確保のために、食材の衛生検査や納入業者に対する立入検査、さらにアレルギーに関する情報収集も行っています。食育支援にも力を入れており、児童生徒に向けた、地場産食材や生産者を紹介する食育動画を作成したり、栄養士の先生方の献立開発への支援なども行っています。シェフを招いた勉強会や食品工場視察なども積極的に企画し、給食が子どもたちに届くまでに関わりのある多くの方々と協力して、豊かな学校給食の実現に貢献しています。

チャレンジ★動画 de 料理

「せむぎを炊くってみよう」

ぜんざいは、小豆を砂糖で甘く煮て餅や白玉団子などを入れた料理。冬の寒い季節にぴったりのおやつです♪作り方はQRコードから。

<https://youtu.be/zBZNqwhaow0>



給食時間の食育

多くの子どもたちが楽しみにしている給食時間は、お腹を満たすため、休憩するためだけの時間ではありません。楽しく食事をすること、健康に良い食事のとり方、衛生的な食事環境を整えることなどを給食と一緒に食べながら伝える大事な時間です。

様子や献立の紹介、食物繊維が多いなどの栄養知識をわかりやすく伝えながら触れる情報は、児童生徒が体感できる教材なので、大変重要です。2月には節分を迎えますが、節分の「豆」は、「魔滅(まめ)」として穀物の霊が宿るといわれる大豆を炒って、投げて、鬼を追い払う行事となっていることなどを伝えま



↑QRコードは「クラシキ文華」記事「連島れんこん 美味しいが生まれる現場へ」



例えば、「連島れんこん」など地域でとれた食材が給食献立に登場する日には、れんこん畑での収穫の

今年の恵方は
北北西です！



●恵方巻

恵方巻は、その年の恵方(神様のいる縁起の良い方向)を向いて丸かじりと無痛息災で過ごせるなどのいわれがある、縁起の良い太巻きです。縁を切らないように、切らずに丸ごと1本恵方を向いて無言で食べます。