

パクパクだより

日高町教育委員会
令和5年9月
毎月19日は食育の日



急に涼しくなってきた、コオロギの鳴き声も聞こえ、季節の変化を感じま

す。

特に朝・晩は気温が下がります。急な気温の変化で体調を崩してしまうこともありますので、体調管理に気をつけてください。

そろそろ新米がおいしい季節。

秋は旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。なすやさつまいも、きのこ、りんごや鮭など色々ありますが、今回はお米に注目してみます。

えいよう
栄養

お米（精白米）100gあたり

炭水化物 77.6g

たんぱく質 6.1g

水分 14.9g

脂質 0.9g

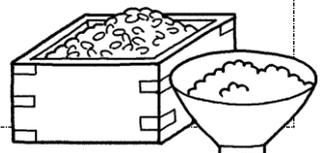
ビタミン・ミネラルなど 0.5g



お米の豆知識

含まれている栄養成分を見ると、炭水化物以外にも色々な栄養成分が含まれていることがわかります。

お米は、炭水化物（でんぷん）を多く含み、主にエネルギーのもとになる食品です。お米の でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りがでるアミロペクチンがあります。それぞれの入っている量によってお米の種類は変わります。皆さんが普段よく食べているごはん（うるち米）にはアミロースが多く、おもちに使われるもち米はアミロペクチンだけ含まれているので、もちのほうが、粘りが強くなります。



きゅうしょく つか こめ
 \ 給食で使っているお米 /

みなさんが給食で食べているお米は、「おいしいよ」という意味の北海道弁「うまいべ」という言葉に、優駿の里日高門別にちなみ、元気よく「馬」たちが天を「舞」う姿をイメージして名づけられ、1998年から販売しているブランド米です。



うまいべ
 ……「馬舞米」のこだわり……

もみ貯蔵

お米は玄米（稲を刈ってもみを搗った米）の状態出荷しますが、あえてもみのまま貯蔵することで、お米のつやと味をいい状態で保ちます。

もみ搗り米

お米は精米（玄米から普段食べているお米にすること）してから早い方がおいしく食べられます。このため、お米を「もみ」の状態保管しておいて出荷の都度精米することで、おいしいお米が店頭並びます。

選りすぐりのお米を

農家さんから出荷されたお米の味を調べ、その結果をもとに一定の基準を満たした選りすぐりのななつぼしだけを「馬舞米」として提供しています。