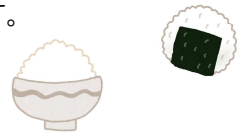


きゅうしよくだより

令和8年 5月13日
川崎市立片平小学校
5月号

五月になり、日差しが暑く感じられるようになってきました。五月は別名「皐月（さつき）」と呼ばれ、お米の苗（早苗）を植える月という「早苗月」を縮めたのが由来とされています（皐という字は、神に捧げる稲という意味があります）。そこで今回は、お米についてお知らせします。



・お米の良い所

パンや麺など、主食となる食べ物はいろいろありますが、お米は体を動かすエネルギーのもとになる炭水化物だけでなく、たんぱく質もバランス良く含みます。更に、粒のまま食べるので噛むことが必要になり、緩やかに消化されるため、腹持ちが良いです。

・お米ができるまで



お米は、種から育てて食べられるようになるまで、八十八個の手間がかかるとされています。その八十八を縦に並べて「米」という漢字ができたということが一説としてあります。

お米は、種籾を選別して苗を作り、田んぼの土を作って苗を植え、病気や害虫、天気と戦いながら育て、収穫した後に精米し、水と一緒に炊くことでようやく食べることができます。

お米が実るまで半年近くの時間がかかります。一粒でも、茶碗一杯でも同じ時間がかかるので、昔から大切に食べられているのですね。



栄養教諭 佐藤法敏の オリジナルレシピ



給食のカレーを、家庭向けの調理法で紹介します。

〈材料4人分〉 油・・・大さじ1 にんにく・・・1かけ
しょうが・・・1かけ たまねぎ・・・1玉 にんじん・・・1/2本
豚肉小間切れ・・・200g 水・・・1と1/2カップ
じゃが芋・・・2玉 塩・・・小さじ2 ウスターソース・・・大さじ1
カレー粉・・・小さじ1 油・・・大さじ2 小麦粉・・・大さじ2

- ①大さじ2の油と小麦粉をフライパンに入れ、弱火で炒める。沸騰してから10分経ったらカレー粉を加え、さらに5分炒めてカレールーを作る。
- ②にんにく・しょうがはみじん切り、たまねぎは短冊切り、にんじんとじゃが芋は1口大に切っておく。
- ③鍋に油を敷き中火にかけて、にんにく・しょうが・たまねぎを炒める。5分炒めたらにんじん・豚肉を加え、さらに5分炒める。
- ④水とじゃが芋を加え、沸騰したら弱火でにんじんとじゃが芋に火が通るまで煮る。
- ⑤調味料と①を加え、さらに5分煮込んで出来上がり。

煮込むと水分が飛ぶので、水分が少なくなったら水を大さじ1ずつ加えてください。
反対に濃いカレーが好きな方は、①のカレールーを1.2倍くらいにしてください。

・カレー調理のポイント

子どもたちからは給食のカレーがおいしいと言われることが多いですが、ご家庭のカレーも少しの工夫でよりおいしくなるかもしれません。

まずは上記の通り炒めて作ることで。炒めることで野菜の甘みが引き立ち、香ばしくなります。

次に隠し味です。ひと味足りないとき、冷蔵庫の中にあるものをおすすめします。

◇甘味がほしいとき・・・トマトケチャップ、中濃ソース、ジャム、はちみつなど

◇コクがほしいとき・・・ウスターソース、しょうゆ、チョコレートなど

◇はっきりした味がほしいとき・・・オイスターソース、みそ、粉末かつお節など

入れる量は、4人分に小さじ1/2くらいです。隠し味は隠れていないといけません。おいしいカレーをたくさん食べて、暑さに備えられると良いですね。