令和５年度

11月給食だより

No.466　発行：阿見町立学校給食センター

１ 年で一番食べ物がおいしい時季…それは新米が出る今頃だという人が多くいます。「米」は日本人が長い間、主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでヘルシーです。最近では、その栄養バランスのよさから、このご飯を中心にした「日本型の食事」が世界でも注目を集めるようになりました。そんな食事に欠かすことの出来ない「米」。阿見町の給食では、阿見町産のコシヒカリを使用しています。

ご存じですか？「地産地消」

「地産地消」は 「新鮮な旬の食材が食べられる」「子供たちが地域の食文化を学び、食べ物を大切にする心が育つ」「地域経済の活性化につながる」など様々な効果が期待出来ます。

阿見町の給食では、「阿見町いっぱい献立」や「茨城を食べよう week 献立」を実施して、地産地消を取り入れています。

阿見町三区で作られた「バターナッツかぼちゃ」は縦長のひょうたんのような形と、ねっとりとした甘味が特徴です。

バターナッツかぼちゃ

この他にも、様々な阿見町で作られた野菜を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも、阿見町産・茨城県産の食品を取り入れて、味わってみてください。

ひらたけ

阿見町よしわらで作られています。
秋から冬にかけておいしくなります。

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー“

悪魔の痩せ飯

最近、スーパーやコンビニエンスストアなどでおなじみとなっているサラダチキンは、今でも大変人気があります。その理由として、手軽にそのまま食べられること、料理にも利用可能であること、そして何よりもダイエットに効果的と言われているからです。

このサラダチキンは、鶏のむね肉を使用して作られています。むね肉には良質なアミノ酸がバランス良く含まれ、しかも牛肉や豚肉に比べて低脂肪です。脂質を抑えたい方にピッタリのタンパク源です。淡泊な味を活かして、調理の方法を工夫すればパサつかず、もも肉のようにジューシーな食感が楽しめます。しかし、淡白な味と言っても、決して薄味ではありません。実際には、グルタミン酸やイノシン酸などの旨味成分を豊富に含んでいます。

また、鶏のむね肉は低カロリーながらも、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質の摂取は筋肉の増加につながり、基礎代謝を高め、脂肪の燃焼を促進します。また、鶏のむね肉には、身体の中で活動量の多い部位に含まれているイミダペプチドが豊富に含まれています。イミダペプチドとは、疲労回復や運動能力のアップを助けるアミノ酸としての効果が期待されています。イミダペプチドはイミダゾール基を有するカルノシン・アンセリンというアミノ酸を含み、マグロ・カツオなどの魚、渡り鳥など長時間運動を続ける動物の筋肉組織と骨格筋に多く存在しています。渡り鳥が休まずに長距離を飛び続けられるパワーは、イミダゾールペプチドのおかげと言われています。１日に 100g の鶏むね肉を摂取することで、体内で発生する活性酸素を除去し、日常の疲れを防ぐことができます。また、最近の研究では、イミダペプチドが脳の老化改善にも効果的であり、将来的には認知症予防の食品としての可能性も期待されています。

アスリートやダイエットをしている人々にとって、鶏むね肉はおなじみの食材ですが、それ以外の方々にとっても疲労回復や夏バテ対策に役立つ食品として期待されています。

茨城県立医療大学　放射線技術科学科　助教　宮川真