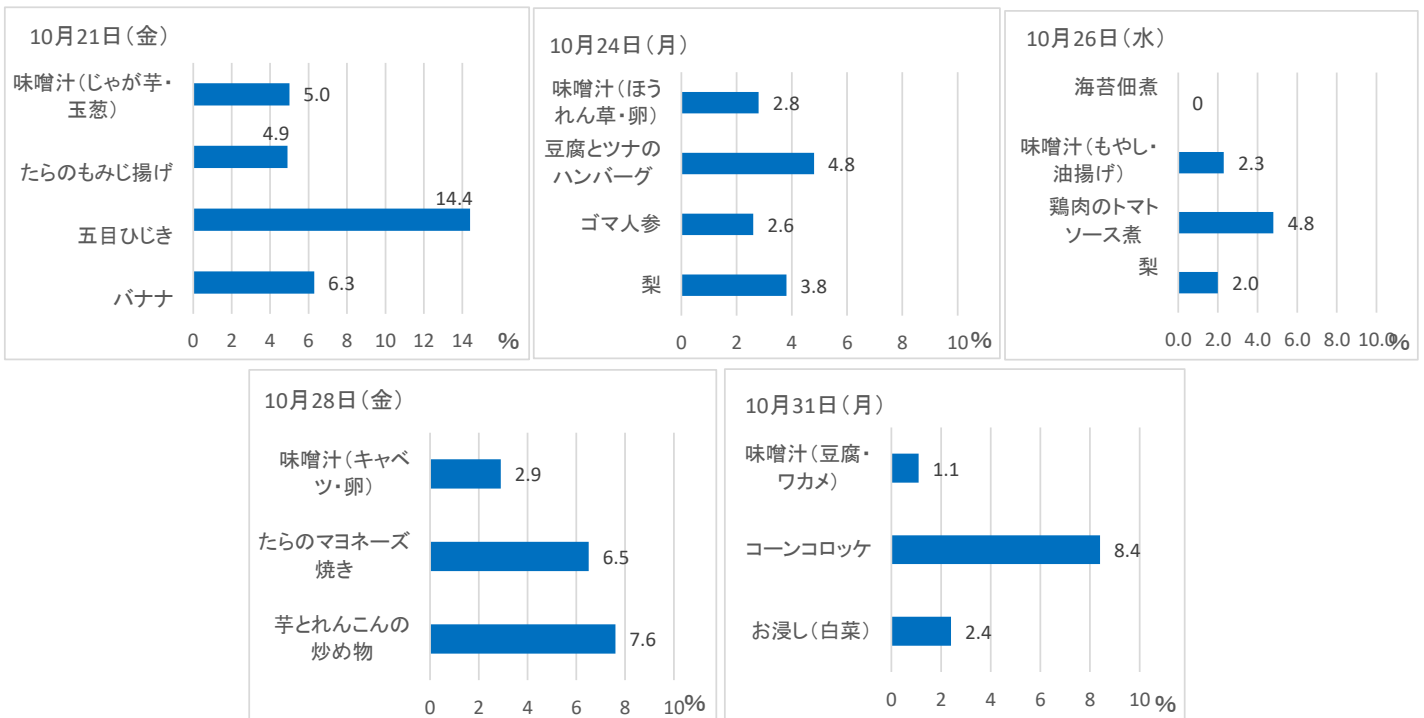




残食調査を実施しました

公立保育園の昼食で、10月21日から31日までの5日間で残食調査を行いました。主食以外の献立について、3歳以上児の子どもたちがどのくらい食べているかを調べるため、給食室で献立ごとの残量を計測しました。公立保育園2園の平均の結果は次のとおりです。

残食調査結果



—残食調査の結果より—

※前回調査(R4.7月実施)よりも、2園合計の残食量が約2割減りました。
※「五目ひじき」の大豆やひじき、「芋とれんこんの炒め物」のれんこんなど、家庭の食事であまり食べる機会がない食材を使ったメニューの残食が多い結果になりました。同じ副菜でも「ゴマ人参」や「お浸し(白菜)」はあまり残食がありませんでした。
※旬の果物の「梨」は好まれている様子でした。
※今後も引き続き、必要な栄養価を満たしながら、子どもがおいしく楽しく食べられる給食の提供を心がけていきます。

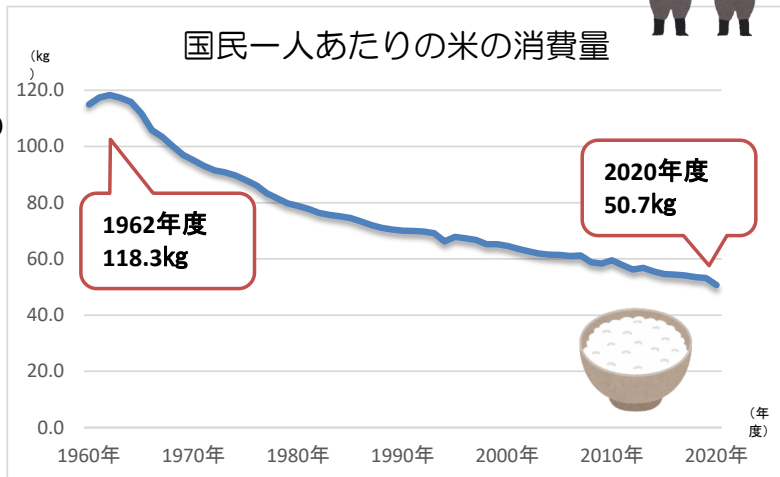


日本の「米離れ」を解決！？ 米粉の可能性



昨日の食事を振り返ってみてください。「ごはん」を何回食べたでしょうか？

日本では米離れが進んでいます。右図のとおり、国民一人当たりの米の消費量は1962年度をピークに右肩下がりであり、2020年度は50.7kgとおよそ60年で半分以下となりました。



農林水産省：食料需給表

★米の実情

【国内】家庭での食料品への支出額をみると今では**パンが米を上回っている**

【海外】アメリカやヨーロッパへの**日本米の輸出量は年々増加**している

★小麦粉の代わりになる？

パン、めん類、クレープなど米粉を使ったものが作られている

ロールケーキやシフォンケーキもあるよ♡



★米粉に注目！

なぜ？

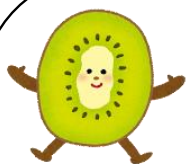
- 小麦の価格が世界的に高騰している
- 米は価格が安く、国内で安定供給できる
- 小麦の代替品として需要が高まり、米粉の価値が見直されている



★米粉で広がる活用法

「ごはん」として食べるだけでなく米粉に加工することで活用方法が広がる！

- 小麦の代わりとしての需要が高まり、価値が見直されている
 - 加工技術が向上して、モチモチした食感が出せるようになった
- 米の可能性が新たな形で高まっている！**



今が旬の果物 国産キウイフルーツ

日本で流通しているキウイフルーツの多くはニュージーランドから輸入されたものです。しかし、11～12月は国産のキウイフルーツがお店に並ぶことを知っていますか？

主な産地は愛媛県や福岡県、和歌山県です。

キウイフルーツには果肉が緑色のものと黄色のものがありますが、味だけでなく栄養価にも違いがあります。果肉が黄色のものの方がビタミンCが約2倍含まれています。

米粉で作ろう！ 「パンフキンパンケーキ」

材料（4枚分）

- ・米粉40g
- ・ベーキングパウダー2g
- ・南瓜80g
- ・砂糖12g
- ・卵1/2個
- ・調製豆乳20g
- ・サラダ油4g

作り方

1. 南瓜は皮と種を取り、ゆでてつぶす
2. 米粉とベーキングパウダーを混ぜる
3. 卵に砂糖を加え、よくかき混ぜ、豆乳、サラダ油を加えて混ぜる
4. 3に1、2を加えて混ぜる
5. フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、4を焼く