

しょくいく通信



平成29年11月
大阪市立南田辺小学校

秋が深まってきました。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などにかかわる人や、配送したり食事を作ったりする人々への感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。今月は米（ご飯）についてお伝えします。

米を食べましょう

ご飯のここがいい！

米は炊くことで、わたしたちの主食のご飯になります。日本人の食生活には欠くことのできない食品です。米は体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多いです。



よくかむ習慣がつく

粉にして食べる小麦と異なり、粒のまま食べる米は、自然とよくかんで食べるよい習慣がつきます。



ゆっくり消化・吸収される

小麦粉に比べ、ゆっくり消化・吸収され血糖値の上昇がおだやかになるため、生活習慣病の予防に役立ちます。



どんな料理にも合う

ご飯の淡泊な味は、いろいろなおかずになじみやすく、和洋中華などさまざまな料理に合います。

おかずと一緒に食べることで多くの食品をとることができます。食品の数が増えれば、摂取できる栄養価も増えます。

一汁三菜を心がけ、食事のバランスを整えましょう。



ご飯に含まれる栄養素

ご飯はエネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB₁など多くの栄養素を含んでいます。ご飯1杯分に含まれる栄養素の量を他の食べ物で考えると、これだけ入っています。

たんぱく質



牛乳 115mL 分

脂質



食パン 1/2 枚分

亜鉛



納豆 1 パック分

ビタミンB₁



キャベツ葉 1 枚分

鉄分



ハム 2 枚分

食物繊維

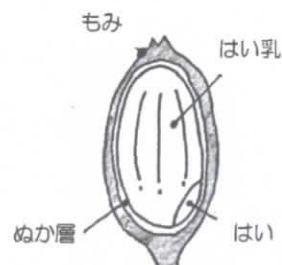


りんご 1/3 個分

精米方法で変わる米

もみから、もみ殻とぬかを取り除いていくことを精米といいます。精米の方法で、玄米・5分つき米・7分つき米・精白米と変わっていき、玄米に近いほどビタミンと食物繊維が多く、栄養価は高くなります。

もみの構造



玄米



もみがらだけを取り除いたもの。茶色。

5分・7分つき米



はいとぬかを少し残したもの。薄い茶色。

精白米



はい乳だけになったもの。乳白色。

北海道産の米を使っています。

大阪市の学校給食では、北海道産の「おぼろづき」を使用しています。強い粘りと、やわらかな食感が特徴です。

12月からは、毎年新米に切り替わっています。

しょくせいかつ

平成29(2017)年



大阪市立南田辺小学校

よくかんで食べるといいこといっぱい!

よくかんで食べることは、食べものを細かくするだけでなく、体に良いことがたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

肥満予防

よくかんでゆっくり食べることで脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

味覚の発達

よくかんで味わうことで食べものの味がよくわかります。

言葉がはっきり

顔の筋肉が発達し、表情が豊かになります。また、口を大きく開けて話すことができるので発音が良くなります。

脳の発達

脳への血流が良くなり、脳の発達をうながす刺激となります。

歯の病気予防

かむことでだ液(つば)がたくさん出ます。だ液は虫歯や歯周病を防ぎます。

胃腸の働きを促進

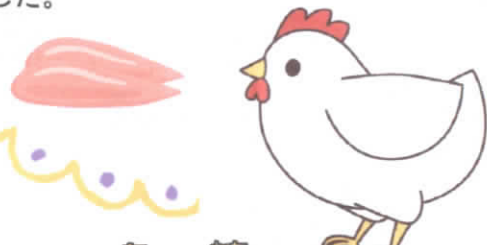
脳を刺激して胃腸の働きを活発にします。また、だ液(つば)をたくさん出して、食べものを消化しやすくします。

11月のこんだてより

ささみ

ささみは、鶏のむねの部分にある形が「ささの葉」に似た肉です。たんぱく質が多く脂肪が少ない肉です。味はあっさりしています。

給食では、11月1日(水)に登場した「千草焼き」の具に、蒸したささみをほぐし、スープで煮こんだ「ささみの水煮」が使われていました。



こんな食べ方していませんか?

×流し食べ

飲みもので流しこみながら食べるのはやめましょう。

×早食い

1回か2回かんだだけで飲みこむことはやめましょう。

よくかんで食べましょう!