

~きゅうしょくだより~

パンのみみ

2022年10月号
御所見小学校 給食室



おうちのひとといっしょによんでね！

秋は、新米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうちに、1年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋をしっかりと生活の中に感じきたいですね。

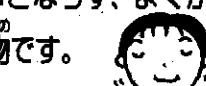


ごはんをたべよう！

いよいよ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。「主食」というのは、そのためです。お米を炊いた「ごはん」には、良いところがたくさんあります。その中の、4つを紹介します。

1 よくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣がつきやすい食べ物です。



2 ゆっくり消化され腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



3 じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



4 どんな料理にもよくあう

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



お米クイズ

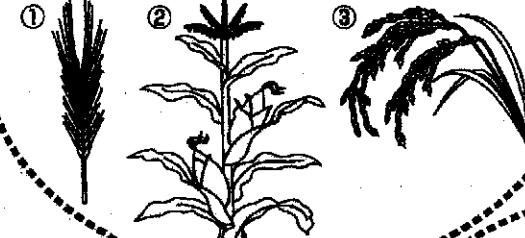


いらっしゃいクイズを
しよう！

わかるかな？

レベル1

次のうち、お米が表っている
穂穂はどうでしょう？



レベル2

ごはんは、からだにとって
どんな働きをするでしょう？

ボクにはたくさんの栄養がつまって
いるんだよ！特に「炭水化物」という栄養が多く

言まされていて、1杯のお茶わん（ごはん約150g）には
55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる
食べ物の中には、パンやめん、ジャガイモなどがある
けど…答えわかったかな？

- ①おなかの腸子を整える働き
- ②脳やからだのエネルギーになる働き
- ③からだの血や肉になる働き

レベル3

1杯のお茶わん（ごはん約
150g）には、何つぶのお米
が入っているでしょう？

- ①約900つぶ
- ②約1,800つぶ
- ③約3,200つぶ

一つの穂穂には
ボクが約70つぶついているよ。
1杯のお茶わんのためには、
45本以上の穂穂を刈り取らな
きゃできないんだって。
たこせつに食べよう♪

①:911-1

②:211-1

③:111-1

(※口頭回答②、紙マス①) ④:111-1

♪♪♪