

11月食育だより

令和2年
松原第六中学校
食育推進室

日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

～新米の季節です～

新米



お米は春に田植えをして、秋に収穫し、秋にできたものをとっておいて1年中食べます。そのため、「新米」が食べられるのは、秋のとれたての時だけです。「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけつけられます。それより後は「お米」といわれています。

特徴

新米はできたてなので、水分が多くてみずみずしいです。上手く炊き上がるとお米が1粒ずつ光って、つやつやしています。よくかむと甘味があって美味しいので、よく噛んで食べてください。

～お米の種類～

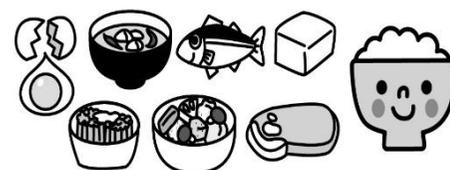
<p>はん べいはん ご飯(米飯)</p>	<p>うるち米 アミロペクチン + アミロース</p>	<p>「うるち米」と「もち米」は、主成分でんぷんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。</p>	<p>もち米 アミロペクチン のみ</p>	<p>おこわ もち</p>
---------------------------	--	---	--------------------------------------	-------------------



和食の日は日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、制定されました。

和食に欠かせない「ご飯」の魅力を見てみよう！

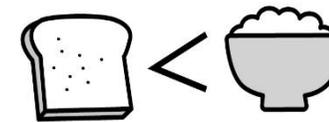
★栄養バランスが整いやすい



いろいろな食材や味つけの主菜・副菜と組み合わせることができるので、栄養バランスが整いやすくなります。

お米には炭水化物のほかにも血や筋肉など体に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルも多く含まれていて、栄養バランスのよい食べ物なのです。

★腹持ちがよい



お米を粉にせず粒のまま食べるご飯は、小麦粉が原料のパンや麺類に比べると、消化・吸収がゆっくりされるため、お腹が空きにくくなります。

ご飯を食べよう！

ご飯の主な成分は炭水化物です。



炭水化物は... 勉強や運動をするためのエネルギーになります。脳がよく働きます。食べないと... 疲れを感じやすくなります。100%の力を発揮できません。



11月の給食では新米が登場します!!!

しっかり食べて午後の授業や部活動で力を発揮してください。