



食育だより



家庭数

令和元年 9月2日

第5号

我孫子市立並木小学校

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。これからはだんだんと涼しくなり、勉強、スポーツ、読書、何をするにも一番よい季節です。何事にも力いっぱい取り組めるように、規則正しい生活リズムと栄養バランスのよい食事を心がけ、体調を整えましょう。

また、これからの季節は新米やさんま、さつま芋、栗、ぶどう、柿、きのこ類など、たくさんの食べ物が旬を迎えます。旬を感じる食べ物を給食でもたくさんとり入れていきます。

お米の良さを見直そう



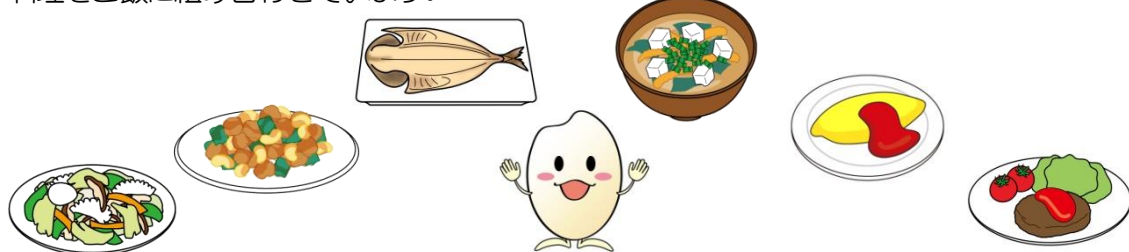
おいしい新米が出回る時期になりました。日本における米の歴史は古く、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代から稲作が始まりました。米は日本人の主食として毎日に欠かせない食べ物です。

しかし、食生活の変化と共に、日本人が米を食べる量は年々減ってきています。もう一度主食としての米を見直してみましょう。



お米はどんな料理とも相性がよい

たんぱくな味わいは、和食、洋食、中華、どんな料理とも相性がよく、料理の幅が広がります。給食でも和食はもちろん、オムレツやフライ等の洋食、カシューナッツ炒めなどの中華料理…様々な料理をご飯に組み合わせています。



消化が緩やかで、腹持ちがよい

ご飯は粒のまま食べるので、粉状にした小麦から作るパンやめんじゆに比べて消化吸収に時間がかかります。そのため、ゆっくりと血糖値が上がり、エネルギー源となるブドウ糖を長く安定して供給しつづけることができます。

また、粒食はかむ回数が増えるため、早食いや食べ過ぎの防止にもなります。



水を加えて炊くだけでおいしい

パンやめんは、小麦粉にバターや油、塩などを加えて作っているため、取り過ぎに気をつけたい脂質や塩分を主食からもとることになります。

ご飯は、お米に水を加えて炊くだけでおいしく食べることができるので、料理の組み合わせに気をつければ塩分や脂質のとりすぎを防ぐことができます。

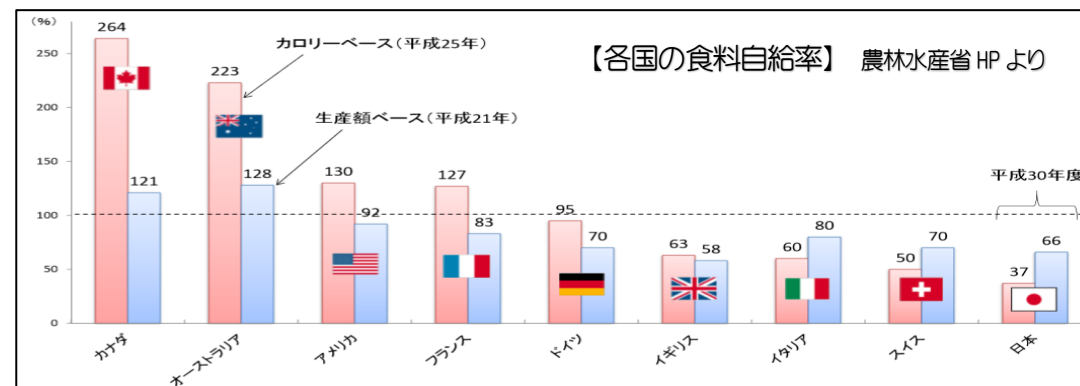
《パン、めん、ご飯の塩分、脂質量の比較》

	6枚切り食パン1枚	うどん1玉	ご飯1杯
塩分	0.8g	0.7g	0g
脂質	2.6g	0.9g	0.6g



食料自給率の向上に役立つ

平成30年度の日本の食料自給率はカロリーベースで37%と、先進国の中でも最低水準です。食料の安定供給を確保するためには、食料自給率の向上を図ることが必要です。ご飯を1日にもう1口(17g)食べるだけで食糧自給率が1%向上します。



8月2日(金) 親子クッキング教室が開催されました

去る8月2日(金)に「学校栄養士による親子ヘルシークッキング教室」が開催されました。今年度は「ビタミンたっぷり！夏野菜を食べよう」をテーマに、トマト、きゅうり、とうがん、とうもろこしなど、夏野菜をたくさん使った料理を実習しました。裏面で当日のレシピを紹介していますので、ぜひご家庭で作ってみてください。

