



食育だより



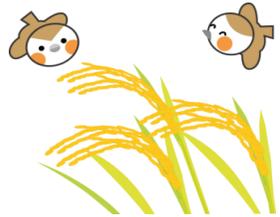
第5号

我孫子市立並木小学校

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、しっかりと食事をとり、丈夫な体をつくりましょう。

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、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出まわります。旬を感じる食べ物を給食でもたくさんとりいれていきます。

お米のよさを見直そう



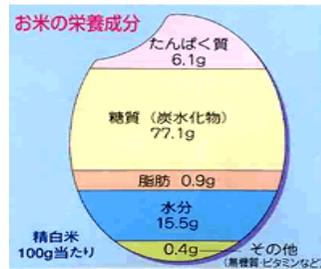
おいしい新米が出回る時期になりました。日本における米の歴史は古く、縄文時代に稲が伝わり、弥生時代から稲作が始まりました。米は日本人の主食として毎日に欠かせない食べ物です。

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。

お米の栄養

米の栄養の約77%はエネルギーとして欠かせない「炭水化物」です。その他、タンパク質やミネラルも含み、脂肪の割合が少ないのが特徴です。

また、玄米や胚芽米は白米に比べてビタミンB1やミネラル、食物繊維が豊富です。



お米はダイエットにもぴったり!

「ご飯を食べると太る。」「ご飯を抜いておかずだけ食べた方がやせられる。」と思いませんか？満腹感は血糖値の変化により、脳で感じるものです。ご飯を抜く事で、満腹感を感じる前におかずを食べすぎてしまい、カロリーオーバーになりやすい傾向があります。ご飯を食べるとゆるやかに血糖値が上がるので腹もちがよく、無駄な間食を防ぐことができます。

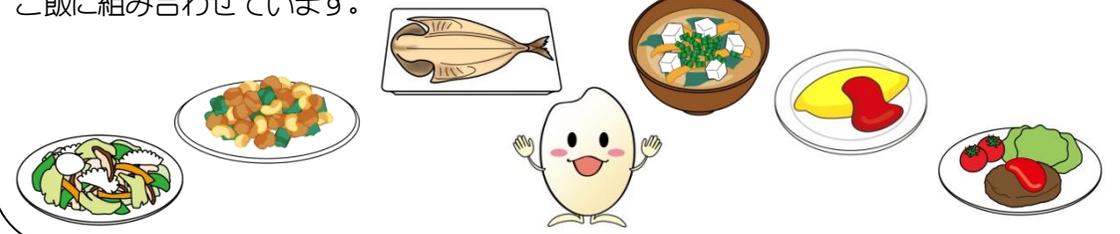
また、ご飯とパンを比べると、パンは脂肪分の多い食材と組み合わせることが多く、全体的にエネルギーが高めの献立になりがちですが、ご飯は天丼やカツ丼などの例外はあるものの、みそ汁や焼き魚など脂肪の少ない料理と相性がよく、全体のエネルギーを抑えることができます。

給食の献立を見ても、パン献立はご飯献立より、量の割にはエネルギーが高い傾向にあるのが分かります。

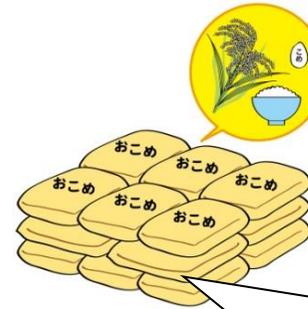


お米はどんなおかずとも相性バツキ!!

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、ピラフやフライ等の洋食、中華丼などの中華料理…様々な料理をご飯に組み合わせています。



給食でもお米(米飯給食)を大切にしています



我孫子市の給食では、我孫子産コシヒカリを使用しています。ご飯食を大切に、お米が主食の献立を週に平均3.9回以上を目標に実施しています。

米は、東葛ふたば農協で1週間に1度精米し、つくたてのお米が学校に納品されています。

また、我孫子産のもち米を使用したお赤飯やいもおこね、米粉を使用したシチューやグラタン、パンも給食にとりいれています。

給食のお米は1年を通して「我孫子産コシヒカリ」を使っています

8月1日(金)

「親子ヘルシークッキング教室」が開催されました

去る8月1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「足りていますか？食物せんい」をテーマに、不足しがちな食物繊維がたっぷりとれるメニューを親子で楽しく作りました。

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。

