

食育だより

令和4年 10月
岐阜市立岩小学校

主食の働きを知ろう！

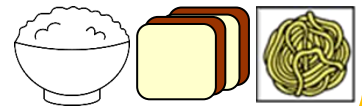
主食とは、ごはん・パン・麺（そば・うどん・パスタ・中華めん）など、主に私たちの体のエネルギー源になるもので、炭水化物を多く含んでいます。一日の摂取エネルギーの約60%を主食からとると、栄養バランスが整いやすくなります。なかでも、今から収穫の時期を迎える米は、和食・洋食・中華のそれぞれのおかずに合わせて組み合わせることができるので、色々なものを食べる習慣につながりますね。

主食は元気のもと！

炭水化物は、体の中でブドウ糖に分解されて、体を動かしたり、脳を働かせたりするエネルギー源となります。このエネルギー源が不足すると「疲労を感じる」、「思考能力が低下する」、「集中力がなくなる」などの症状がおこりやすくなります。

また、炭水化物は大きく分けると、体内に吸収されてエネルギー源になる「糖質」と、消化吸収されずエネルギーにならない「食物繊維」に分けることができます。

糖質抜きダイエットを続けると筋肉が減少したり、病気の原因になったりすることがあります。成長期は体の基礎をつくる時期なので適度な運動を心がけ、炭水化物も含めてバランスよく食べましょう。



朝食に、ごはんを食べよう！

ブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源になりますが、体内に大量に貯蔵できないので、朝目覚めたばかりの体は欠乏状態になっています。そのため、朝食でエネルギーを補うことで、脳を活発に働かせることができます。

ごはんは、比較的ゆっくり体内に消化吸収され、長時間ブドウ糖を補うことができる理想的な主食です。



岐阜の味を紹介 ハツシモ

岐阜市の給食は、県内産米のハツシモを使用しています。ハツシモは、美濃地方で主に作られています。収穫が10月下旬ごろと遅く、初霜の降りるころまでに収穫することから、この名前がつけられました。岐阜県以外ではあまり栽培されておらず、県外に販売されないことから、幻の米といわれています。

粒が大きく、やや硬く弾力性があり、吸水性が少ないので、寿司米にしてもべたつかないという特徴があります。

今月の献立テーマ：秋の味覚

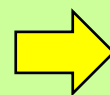
本格的な秋を迎え、今が旬のいも類やきのこ類、根菜類などを使った料理を多く取り入れました。また、少し涼しくなり食欲が増してくることを考え、満足感のある献立の組み合わせになっています。

今月の人気給食メニュー

「大豆入りツナごはん」



作り方は
こちらから



*簡単に作れてごはんがすすむメニューです♪