

# 食育だより

令和4年10月

岐阜市立長森西小学校

## 主食の働きを知ろう！

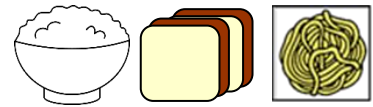
主食とは、ごはん・パン・麺（そば・うどん・パスタ・中華めん）など、主に私たちの体のエネルギー源になるもので、炭水化物を多く含んでいます。一日の摂取エネルギーの約60%を主食からとると、栄養バランスが整いやすくなります。なかでも、今から収穫の時期を迎える米は、和食・洋食・中華のそれぞれのおかずに組み合わせることができるので、色々なものを食べる習慣につながりますね。

### 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

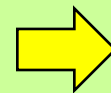
本格的な秋を迎え、今が旬のいも類やきのこ類、根菜類などを使った料理を多く取り入れました。また、少し涼しくなり食欲が増してくることを考え、満足感のある献立の組み合わせになっています。

### 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♪