

給食だより 10月



令和6年10月1日
玉野市立学校給食センター

「実りの秋」がやってきました。秋は、春に芽を出した植物が自然の恵みによって実を結ぶ季節であり、旬の食べ物がたくさんあります。旬のものは、おいしいだけでなく、栄養もたくさん含まれています。秋の味覚を味わいながら、栄養バランスのよい食事をとって、やがて寒くなる季節へ向けて丈夫な体づくりをはじめましょう。



新米の季節になります

とれたての新米は普段のお米に比べて水分を多く含んでいて、炊きあがったご飯は白く輝き、つや、甘みがあり、よりご飯をおいしく味わうことができます。



米ができるまで

3月 田起こし 種まき・苗づくり

4月 田植え

5月 田植え

6月 稲の成長・草取り・水の管理など

7月 稲刈り・脱穀

8月

9月

10月

日本の稲は水田でつくられています。水田でつくられるのは、稲が水を好きな植物であることのほかに、同じ場所で毎年植えることができるためです。田植えから稲刈りまでは、約5か月ぐらいの期間をかけて行われます。

※稲の生育については、天候や地域差もあるのでひとつの目安としてお使いください。

お米には、私たちの体の中でエネルギーをつくるはたらきがあります。そのエネルギーによって、人の体は動き、体温になる熱がつくりだされます。なので、エネルギーを生み出すお米は「人のいのちのもと」といえる食材です。



ごはんにはどんな栄養価があるの？

お米には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。

また、玄米や胚芽精米には、精白米に比べて炭水化物の消化を助けるビタミンB1やおなかの調子を整える食物繊維が多く含まれます。

ごはんを食べても 太らないよ！

ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇するのでインスリンも徐々に分泌されます。また、食べすぎず、適量をとるならば、肥満防止や糖尿病予防につながります。



精米方法で変わる栄養価!!

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	もみからもみがらだけを取り除いたもの。	玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したものを。	玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。
	(100gあたり) 炭水化物 73.8g ビタミンB1 0.41mg ビタミンB2 0.04mg 食物繊維 3.0g	(100gあたり) 炭水化物 75.3g ビタミンB1 0.23mg ビタミンB2 0.03mg 食物繊維 1.3g	(100gあたり) 炭水化物 77.1g ビタミンB1 0.08mg ビタミンB2 0.02mg 食物繊維 0.5g

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAは、目の健康に欠かせない栄養素です。不足すると、暗い場所で物が見えにくくなってしまいます。また、色素成分のアントシアニンは、目の疲れなどを回復すると言われています。

目を健康に保つために、ビタミンAやアントシアニンが多く含まれた食品をしっかりととりましょう。



ビタミンA カロテン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど