



平成 31 年 4 月 26 日
 横浜市立みたけ台小学校
 校長 羽田 敏隆
 栄養職員 石川 晶代

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。
 元気よく学校生活が送れるように、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

★★5月の献立紹介★★

♪初夏を感じる旬の食材♪

かつお あさり わかめ さやえんどう キャベツ アスパラガス ごぼう メロン

♪こどもの日の献立♪

8日(水) 五目ずし

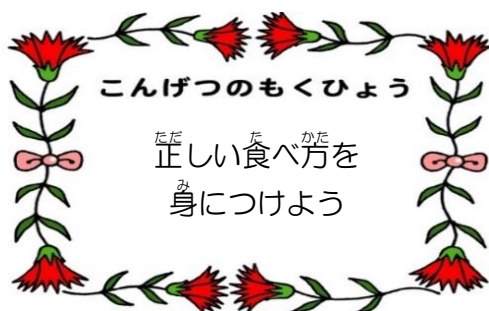
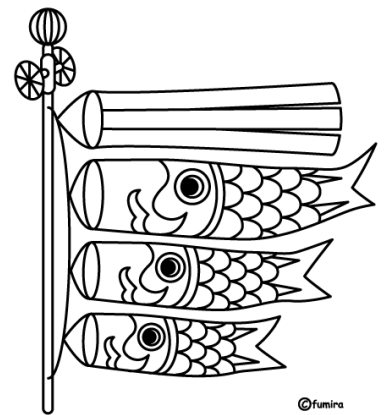
♪横浜にゆかりの深いこんだて(開港記念日6月2日)♪

23日(木) 塩やきそば

30日(木) ホイコーロー

♪はま菜ちゃん料理コンクールの受賞作品♪

21日(火) はまなちゃんおかわりすぶた



- せすじを のばそう
- あしを ゆかにつけよう
- ちやわんをもつてたべよう
- ながい かみは むすぼう

●稲の種まきの季節がやってきました。みたけ米の完成が、今から楽しみです。

給食で毎日のように食べているごはんには、どんな秘密があるのでしょうか？



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 |
|-------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| | <p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p> | <p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p> | <p>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。</p> |
| | (100gあたり) | (100gあたり) | (100gあたり) |
| | 炭水化物 73.8g | 炭水化物 75.3g | 炭水化物 77.1g |
| | ビタミンB1 0.41mg | ビタミンB1 0.23mg | ビタミンB1 0.08mg |
| | ビタミンB2 0.04mg | ビタミンB2 0.03mg | ビタミンB2 0.02mg |
| | 食物繊維 3.0g | 食物繊維 1.3g | 食物繊維 0.5g |

ごはんを食べても太らないよ!

ごはんはパンと違い、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。

米からできる製品

米を使った製品にはいろいろなものがあります。もち、せんべい、あられ、上新粉、白玉粉、酒、酢、みりん、ビーフンなどおなじみのもののほか、最近ではアイスクリームやパンなどの食料品以外に化粧水や石けん、入浴剤などもつくられています。

世界の米料理

世界には米を使ったさまざまな料理があります。



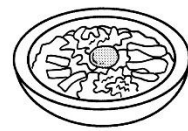
パエリア(スペイン)
海の幸と山の幸を米と一緒に炊き上げた料理。地域や家庭によって具や味は違います。



ナシ・ゴレン(インドネシア)
ナシは米、ゴレンは炒めるという意味。具やスパイスをたくさん使った料理です。



カオ・ラーム(タイ)
竹筒にもち米と砂糖、ココナッツミルクを詰めて、加熱した料理です。



ビビンバ(韓国)
ごはんの上に具(もやし、ぜんまい、牛肉など)をのせて石鍋で焼いた料理です。

ごはんをしっかりと食べて、毎日を元気にすごしましょう!