



# 食育だより

令和5年

9月号

☆毎月19日は食育の日 吉舎学校給食共同調理場

暑い夏が終わりに近づき、朝晩が過ごしやすくなりました。秋が近づいていませぬ。周りでは稲刈りも始まったり、おいしい果物が出回ったりしています。気温の変化に気を付けながら、おいしい秋が楽しめるよう体調を整えましょう。



お月見は9/28日

今月の給食目標

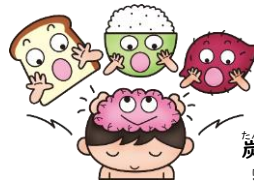
## 熱や力になる食べ物を知ろう

私たちのエネルギー（熱や力）のもとになる食べ物は、食事の中心となるごはんやパン、めんなどの主食のほか、いも類、油脂類、ナッツ類などです。

私たちが生命を維持したり、成長期に体を大きくしたりするには、毎日適切な量のエネルギーが必要になります。特に脳のエネルギー源はブドウ糖（炭水化物が分解されたもの）で、授業にしっかり取り組んだり、体を動かしたりするためにとても大切な栄養素です。毎食必ず主食をとるようにしましょう。



熱や力になる食べ物（黄のグループ）



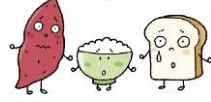
炭水化物は脳のエネルギー源となるブドウ糖を含む

## Q. 炭水化物ぬきダイエットは効果があるの？

**A.** 炭水化物ぬきは一時的に体重が減少するかもしれませんが、体にダメージも与えるので、成長期は特に避けたい方法です。炭水化物ぬきはたんぱく質や脂質の摂取割合が増えます。たんぱく質の割合増加は腎臓への負担が、脂質の場合は肥満や動脈硬化の危険が高まるといわれています。



炭水化物ぬきはしないですね



## パンの栄養

食パン（6枚切り）1枚（65g）  
エネルギー 約169kcal  
炭水化物 約30.2g  
たんぱく質 約5.8g  
脂質 約2.7g  
食塩相当量 約0.8g

パンは炭水化物が多く、卵や野菜と一緒に食べると、バランスがよくなります。

## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含む、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを多く含む、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



新米の季節がやってきました。給食では11月分から新米が届く予定です。今年もおいしい「三次産こしひかり」の新米を期待しましょう。



## 食育クイズに挑戦！

今月は「お米クイズ」です。普段何気なく食べているお米について考えてみましょう。



# お米クイズ

**レベル1**

Q. 次のうち、お米が実っている稲穂はどれでしょう？

① ② ③

**ヒント!** ボクはイネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのもみがつくつくと、重さでおじぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」と言うよね。もう一度よく絵を見てみよう!

**レベル2**

Q. ごはんは、からだにとってどんな働きをするでしょう？

①おなかの調子を整える働き  
②脳やからだのエネルギーになる働き  
③からだの血や肉になる働き

**ヒント!** ボクにはたくさんの栄養がつまってるんだよ！ 特に「炭水化物」という栄養が多く含まれていて、1杯のお茶わん（ごはん約150g）には55.7g入っているんだって。炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、ジャガイモなどがあるけど…答えわかったかな？

**レベル3**

Q. 1杯のお茶わん（ごはん約150g）には、何つぶのお米が入っているでしょう？

① 約900つぶ  
② 約1,800つぶ  
③ 約3,200つぶ

**ヒント!** ひとつの稲穂にはボクが約70つぶついているよ。1杯のお茶わんのためには、ほんじょういには、45本以上の稲穂を刈り取らなきゃできないんだって。農家の人は大変だね!

100  
101  
102  
...

⑥: 811/121  
⑦: 211/121  
⑧: 111/121  
⑨: 777