

# もぐもぐだより

いよいよ秋本番！「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように、何をするにもよい季節です。そして、なんといっても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な体を作りましょう。

## お米を食べよう！



### \*お米の栄養\*

お米の栄養の約80%を占める“炭水化物”は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖となってエネルギーに変わります。ブドウ糖は脳が働くのに必要なエネルギーです。お米には血や筋肉などを作るために必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまり、お米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

### \*ごはんを食べるといいこと\*

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままですぐに消化・吸収されるため、パンや麺類よりも、ゆっくりと消化・吸収されていきます。そのため、おなかがすきにくく、腹もちがよいことから食べすぎを防ぎます。また、体に脂肪を溜めるホルモンの分泌がゆるやかで、体脂肪の蓄積が抑えられ、肥満予防にもなります。

### \*お米の豆知識\*

アミロペクチンの多いお米は粘りがあり、ほどよい歯ごたえがあり、アミロースの多いお米は、硬く、パサパサしています。

「うるち米」と「もち米」

私たちがごはんとして食べているのは「うるち米」、ついで餅にしたり、おこわにして食べたりする粘り気の強いお米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が“アミロペクチン”のみで構成されるのに対し、うるち米は“アミロペクチン”と“アミロース”の2種類で構成されています。

### \*米粉ってなんだろう？\*

米粉は、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺なども米粉で作れるようになりました。

### \*米粉の特徴\*

もちり食感！さっぱりヘルシー！調理が簡単！

給食でも、揚げ物やケーキなどに米粉を使用しています！

## 10月の給食は楽しみがいっぱい！！？

10月11日	目の愛護デー 献立
10月13日	さつまいもの日 献立
10月19日	みやげ食の日「新米」と「ねぎ」
10月26日	小学3年 国語「すがたをかえる大豆」献立
10月27日	読書週間 「りんごかもしれない」献立
10月28日	ハロウィン献立
10月29日	海洋高校生がさばいた魚 第3弾「ヤナギ」



「読書の秋」「食欲の秋」「実りの秋」というように秋はさまざまな楽しみがあります！給食でも秋が味わえる工夫をしています。楽しみにしててください♪