

給食だより

平成26年11月1日
 かなのん町保育園

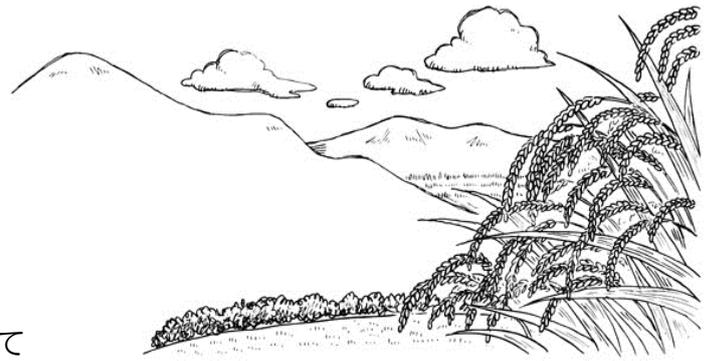
ごはんのちから



米は日本の食生活には欠かすことができないものであり、主食としての米は自給率100%を保っているのですが、食生活の洋風化など食生活の変化により消費量は年々減少してきています。

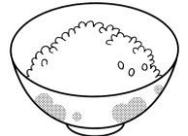
米は炭水化物が豊富で、体を動かすエネルギー源となりますが、炭水化物は体内で糖質となるため脳のエネルギー源としても重要な役割を持っています。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されるため腹持ちがよく、インシュリン分泌もゆっくりなため糖尿病予防や肥満防止に効果があります。

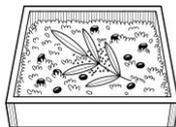


うるち米ともち米

米に含まれているでんぷんの性質によりうるち米ともち米の2種類がありますが、うるち米は一般に食べられているごはん、加工品として上新粉やビーフンなどがあります。近年は米粉を用いたパンや麺などさまざまなメニューになり、食料自給率UPにつながると期待されています。



もち米は餅やおこわに用いられ、加工品として白玉粉や道明寺粉に使われます。もち米は水分と加熱により粘り気が出る性質があるため、餅やおこわは消化に時間がかかり、ごはんよりも腹持ちがよいとされています。



九州地方の銘菓

かるかん

- ① 上新粉200g と「キョウパウダ」小さじ1とを合わせる。
- ② 長芋100gをすりおろし、砂糖100gを2~3回に分けて加えよくすり混ぜる。
- ③ ②に水130ccを少しずつ加えてのばし、①と甘納豆50gを加え全体が均一になるように混ぜ合わせる。
- ④ ③の生地を丸カップに入れ、強火で10~15分蒸す。

11月23日 勤労感謝の日

給食ができるまでには、食べ物を育ててくれる農家の方、運搬業者、地域の商店、献立作成の栄養士、調理さんなど、たくさんの方が関わっています。みんなに感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」をしましょう。

