

10月 食育だより

令和4年度 10月
基山町給食センター
栄養教諭 酒井

みのあき 実りの秋です。きやまちょう さがけん 基山町や佐賀県のおいしい食材を知っておいしくいただきましょう。

地場産物を食べて

地産地消！



ちいき せいさん 地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。

せいさんしゃ かお 生産者の顔がみえるので安心して買えます。また、とおくから 輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、かんきょう 環境への負担も減らせます。

きゅうしょく きやまちょうさん こめ さがけん 給食では基山町産の米、佐賀県産のれんこんや大豆、みかんなどを使用しています。それぞれ体にとって素晴らしい栄養を持っています。ぜひ食べてほしいです。

ごはんの栄養

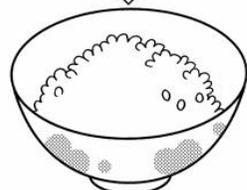
ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



ごはん1杯の栄養価

(150g)

エネルギー量	252kcal
炭水化物	55.7g
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食物繊維	0.5g



ごはんには、エネルギー源として欠かせない炭水化物が多く含まれるほか、パンなどほかの穀類に比べて良質のたんぱく質が含まれています。

大豆のすごいパワー！



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。



学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいとわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。



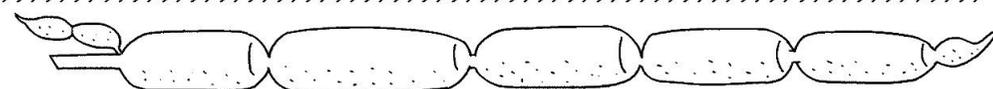
「米」という字



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

れんこんは地下に伸びた茎

れんこんは、泥の中を伸びる地下茎が肥大したものです。れんこんの断面には、約10個の穴が開いていて、この穴は水の上に伸びた葉とつながっています。これにより空気中の酸素を取り入れています。



世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



10月15日は

世界手洗いの日



·
·

|