食育だより 11月

R8.11月
水俣市学校給食センター
文責 本井・兒嶋

ご飯の良さを見直しましょう!



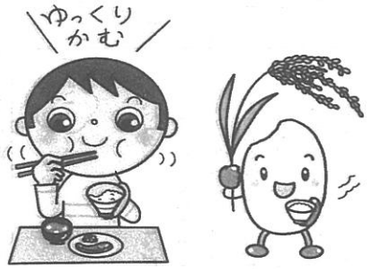
11月24日は「和食の日」



お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。

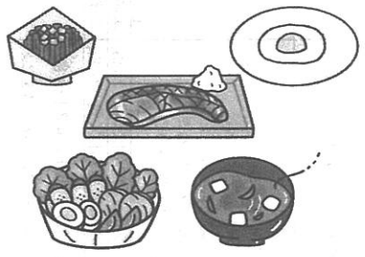
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。



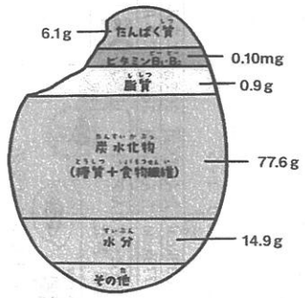
多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。



栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

給食から学ぶ 和食文化

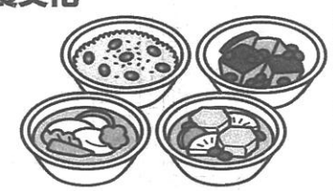
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



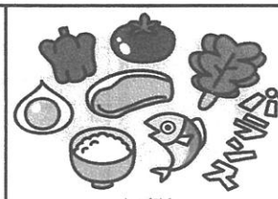


11/8 いい歯の日!



「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた記念日です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

			
食事はよくかんで食べましょう	いろいろな食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べた後は歯みがきをしましょう

おじ給食お兄ちゃんの 給食センター紹介!!



早いもので、あっという間に11月になりました。みなさん給食たくさん食べていますか?

今回は、給食と言ったら‥‥そう!!ご飯です。ということでお米を炊く「炊飯室」を紹介したいと思います。

では、問題です!給食センターでは何キロのお米を使用しているのでしょうか?‥‥‥正解は130キロです。5キロ入りの米袋26袋ですよ。しかも水俣・芦北地域から収穫されたお米を使用しています。だから給食のご飯はおいしいんです!!

写真①・②・③は炊飯室での作業風景です。炊飯釜を21台使用してお米を炊きます。約40分程でおいしいご飯の出来上がりです。炊飯室の仕事は機械まかせで、簡単な仕事だと思っていませんか?そんなことはありません。その日の温度・天候で、水の分量や火の強さを調整しています。調理員さんのプロの技があるんですよ。愛情のこもったご飯を楽しみにしていてくださいね。それではまた次回!

写真①



写真②



写真③

