

ごはんを食べて、食事のバランスを整えましょう

実りの秋を迎え、新米の食べられる季節になりました。日本での稲作の歴史は古く、縄文時代には稲作の技術が日本に伝わりました。他の作物よりも収穫量が多く、お米を食べる事で人口の増加と体格が向上したことから、弥生時代には日本の主食として定着していました。



【ごはんの良さを見直そう】

エネルギーの供給源

ごはんの主成分である「でん粉」は、だ液と混ぜることでブドウ糖に変化し、体のエネルギーとして利用されます。ですから、よく噛むことが大切です。

そして脳のエネルギー源は、ブドウ糖のみです。ごはんをしっかり食べましょう。



様々な栄養素が豊富に含まれている

ごはんには、炭水化物（糖質＋食物せんい）の他に、たんぱく質や鉄分、カルシウム、亜鉛、ビタミンなどが含まれています。

おかずと組み合わせることで、食事の栄養をバランスよく摂ることができます。

おかずの味を引き出す

ごはんは味が淡白なため、おかずの味を引きだして、よりおいしく食べることができます。

また、どんな料理にもよく合い、食卓を豊かにします。




ゆっくり消化・吸収される

ごはんは細胞壁で囲まれた構造をしているため、ゆっくり消化・吸収されます。血糖値がゆるやかに上昇するため、生活習慣病の予防に効果があります。

【ごはん＋大豆・大豆食品は、相性抜群！】

ごはんに含まれているたんぱく質には、体の中で作るのできない必須アミノ酸が多く含まれています。しかし、必須アミノ酸の1つであるリジンが不足しているため、納豆やみそ汁などのリジンが多く含まれた大豆・大豆食品と、ごはんを組み合わせることで必須アミノ酸をバランスよく摂ることができます。アミノ酸は良質なたんぱく質として筋肉などの体をつくる素になります。



旬の食材	献立紹介 5日実施	『さといものそばろ煮』
かつお、さけ、さんま、さつまいも、さといも、れんこん、にんじん、りんご、きのこ類など 	《材料》 4人分 サラダ油 小さじ 1/2 おろししょうが 小さじ 1 ぶたひき肉 40g 日本酒 小さじ 1 さといも 180g えだまめ（むき身） 大さじ 3 A 中ざら糖 小さじ 1 本みりん 小さじ 1 和風だし 2g しょうゆ 大さじ 1/2	《作り方》 ① さといもは皮をおき、半分または1/4に切る。 ② 鍋を温めサラダ油をなじませる。おろししょうがを軽く炒めたら、ぶたひき肉を炒める。 ③ ぶたひき肉に火が通ってきたら日本酒をふりかけ、さらに炒める。 ④ さといもを加えて軽く炒めたら、分量外の水をひたひたまで加える。次に、Aの調味料を順に加えて煮る。 ⑤ ④を煮つめたら、えだまめを加えて仕上げる。
行事食 5日 秋祭り献立 13日 鶺鴒給食 *長良川鶺鴒は10月15日 日で閉幕します。 19日 食育の日（岐阜県） *岐阜県の地場産物を多く使用します。 