



# ごはんを食べて、元気に過ごそう！

実りの秋を迎え、ごはんが美味しい季節になってきました。私たち日本人の主食として愛されるごはんは、縄文時代に稲作が中国などの大陸より伝わりました。他の植物よりも収穫量が多く、またごはんを食べることで、人口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ました。お米の価格が高騰し、以前よりもパンや麺を食べる機会が増えた人もいるかと思いますが、ごはんの良さについてもこの機会に見直してみましょう。

## ごはんはエネルギーの供給源です

ごはんの主成分は、炭水化物です。私たちが、摂取しているエネルギーの40%もの量を供給しています。

他にも良質なたんぱく質や脂質、亜鉛、ビタミンB1などを含んでいます。



ごはんを食べる量は、給食の量を参考してみてください。成長に必要な量が分かります。

## おかずの味をひきだします

ごはんは比較的味が淡白なので、おかずの味をひきたて、おいしさを高めます。

和食だけでなく、中華料理や洋食と一緒に食べても良いです。



## 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、体の中で作ること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。

|                                                                                     |  |                                                               |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------|---------|
| <u>旬の食材</u>                                                                         |  | <u>献立紹介</u> 『 にんじんしりしり 』（30日実施）                               |         |
| 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、きのこ類、りんご など                                         |  |                                                               |         |
| <u>健康を考えた希望献立</u>                                                                   |  |                                                               |         |
| 1 日 羽島中学校                                                                           |  |                                                               |         |
| 28 日 西部幼稚園                                                                          |  |                                                               |         |
| 30 日 中央中学校                                                                          |  |                                                               |         |
| <u>行事食</u>                                                                          |  |                                                               |         |
| 9 日 秋祭り献立                                                                           |  |                                                               |         |
| 10 日 鵜飼給食                                                                           |  |                                                               |         |
| ※長良川鵜飼は10月15日で閉幕します。                                                                |  |                                                               |         |
| 24 日 食育の日(四国地方)                                                                     |  |                                                               |         |
| 31 日 ハロウィン                                                                          |  |                                                               |         |
|  |  |                                                               |         |
|                                                                                     |  | <u>《材料》 4人分</u>                                               |         |
|                                                                                     |  | にんじん                                                          | 小1本     |
|                                                                                     |  | 卵                                                             | 1/2 個   |
|                                                                                     |  | ツナ(オイル漬け)                                                     | 25g     |
|                                                                                     |  | むき枝豆                                                          | 25g     |
|                                                                                     |  | 日本酒                                                           | 小さじ1    |
|                                                                                     |  | 本みりん                                                          | 小さじ 1/2 |
|                                                                                     |  | しょうゆ                                                          | 小さじ1    |
|                                                                                     |  | 塩                                                             | 少々      |
|                                                                                     |  | <u>《作り方》</u>                                                  |         |
|                                                                                     |  | ① にんじんは千切りにする。                                                |         |
|                                                                                     |  | ② 卵を炒めて、いり玉子を作り、取り出す。                                         |         |
|                                                                                     |  | ③ フライパンに①を入れて炒める。                                             |         |
|                                                                                     |  | ④ ③に②とツナを入れ、さらに炒める。                                           |         |
|                                                                                     |  | ⑤ ④に日本酒、本みりん、しょうゆ、塩を加えて、味をつける。                                |         |
|                                                                                     |  | ⑥ ⑤にむき枝豆を入れ、さっと炒めたら出来上がり。                                     |         |
|                                                                                     |  | 短時間でおいしく作ることができるので、朝食にもオススメです。作り置きして、次の日に食べても、味がなじんでおいしく頂けます。 |         |