



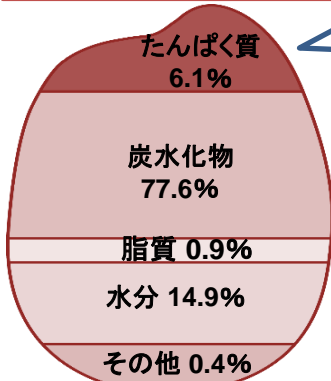
# 食べる力

令和3年11月  
五城目第一中学校

## お米について知ろう！

私たちが毎日食べている米は、日本の気候に合っていたことから二千年以上も前から栽培されてきました。長い間大切に栽培され、食べ続けられてきたのは他にも理由があるからです。

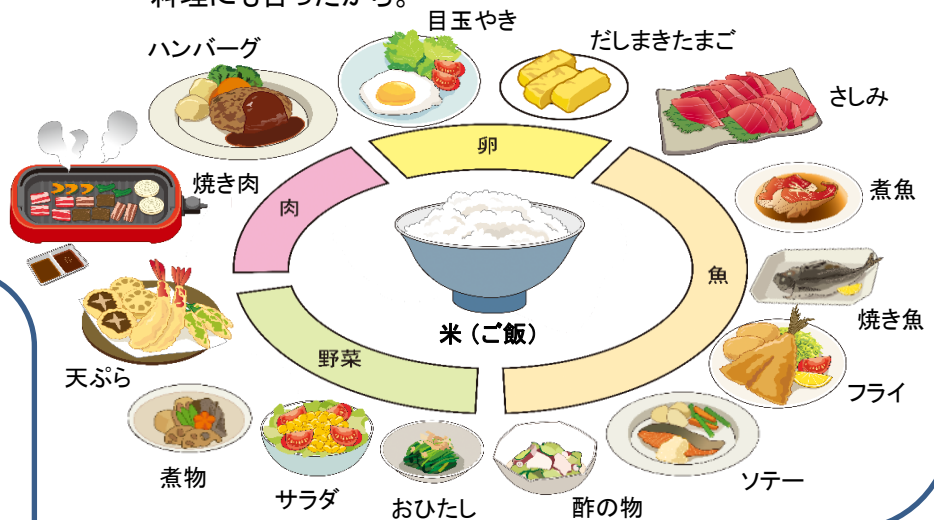
### 米の栄養素の割合



日本食品標準成分表2015年版(七訂)

**理由①** 熱や力のもとになる炭水化物が多く含まれ、「主食」に適していただけでなく、たんぱく質や、無機質、ビタミンなども含まれる栄養豊かな食品であったから。

**理由②** 味が淡白で、和食はもちろん、洋食や中華など、いろいろな料理にも合ったから。



### 理由③

米からたくさんの加工品を作ることができただけでなく、食べられない糠(ぬか)や粃(もみ)、藁(わら)も生活に利用することができたから。



近年は、おかずだけでお腹を満たすような食べ方をする人もいますが、主食に多く含まれるブドウ糖は脳の栄養源になりますので、しっかり食べましょう。

## 10月の給食から...



**10/18 さつまいもご飯, 松風焼き**  
秋の味覚「さつまいも」(五城目産)を使って炊き込みご飯を作りました。さつまいもの品種は「シルクスウィート」。甘くて美味しい芋でした。ごまたっぷりの松風焼きもおいしくいただきました。



**10/15 ナシゴレン**  
初登場でしたが、残りもほとんどなく良く食べていました。少し辛味があるチャーハンでした。



**10/22 ちくわのマヨネーズ焼き**  
今回も残菜ゼロでした。やはり隠れた人気メニューのようです！

**10/25 人参しりしり**  
五城目産の人参を17kg使用。スライサーでしりしり(すりすり)するのが大変でした！！