

笑顔でランチ 10月号

文京区立大塚小学校 給食だより

平成29年 9月30日(金) 第11号

新米の美味しい季節になりました

★日本人とお米

お米は、私たち日本人の毎日の食生活に欠かせないものです。ご飯はどんなおかずともよく合います。また、さまざまなおかずとご飯を組み合わせる「日本型食生活」は、栄養のバランスにも優れています。

さて、今年も新米の季節がやってきました。いつも食べているお米のことをもっと知りましょう。

お米の原産地は、現在のネパール、バングラデシュ、ミャンマーから、中国の雲南省にかけての地域とされており、約7000年前には稲作が始まっていました。日本には縄文時代に稲が伝わり、弥生時代に各地で稲作が始まりました。それ以降、日本では主食としてご飯が食べられていますが、最近では米粉パンなどの加工品も増え、お米の活躍の場は広がっています。

また、お米はたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。お米を主食とし、おかずを組み合わせることで、栄養の消化や吸収がよくなります。

☆世界のお米料理について

日本だけでなく、いろいろな国でお米は食べられています。いくつか例をあげてみました。



目によい食べ物を食べよう！

「10・10」を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから、目の愛護デーが制定されました。目の健康に役立つ食べ物を取り入れましょう。

ビタミンA

目の健康に大事な栄養です。不足すると、目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。

[多く含む食品]
レバー、ウナギ、
にんじん、
モロヘイヤ など



アントシアニン

目の疲れを和らげます。



[多く含む食品]
ブルーベリー、黒豆、なす など

タウリン

目の疲れの解消に役立ちます。



[多く含む食品]
魚介類

13日は全校遠足のため、給食はお休みとなります。雨天の場合も、お弁当持参でお願いいたします。

なお、遠足が延期になった場合、予備日である19日も給食はお休みとなります。