



給食だより

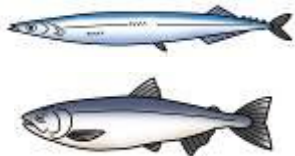
平成27年10月号
(発行 10月2日)
つつじが丘北小学校
発行 栄養士 指田

秋は米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。旬とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちでもっともおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わいましょう。

秋が旬の食べ物

さんま・さば

さんま、さばは、秋に脂がのっておいしくなります。脂に含まれるI P AやD H Aには、血の流れをよくし、頭の働きをよくする働きがあります。



さつまいも

さつまいもは、焼き芋やふかし芋など、そのままでも、天ぷらや大学芋、お菓子にしてもおいしいですが、水あめや春雨の原料、酒に加工されます。食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富に含まれ、便秘解消や高血圧予防に効果があります。



柿

柿は、中国が原産で、日本では奈良時代には食べられ、干し柿は、平安時代には作られていました。ビタミンCが多く含まれ、風邪予防や美肌効果が期待できます。また柿のオレンジ色は、抗酸化作用のあるβカロテンです。



りんご

りんごの旬は10月～12月です。「朝のりんごは金」ということわざがありますが、朝にりんごを食べると、りんごに含まれるカリウムが寝ている間に細胞内に排出し、血圧を下げるという効果を意味するものです。



栗

栗は、初夏に花が咲きます。9月から10月頃になると果実が成熟し、いかがさけ、木から落ちます。それを収穫します。たんぱく質やビタミン類、ミネラルがバランスよく含まれています。



かぶ

かぶには、やわらかい春ものと甘みのある秋ものがあります。かぶは、約80種類あり、赤や白、形も様々です。白い根に消化酵素が含まれているので、胃もたれ、胸やけに効果があり、葉の方には、カルシウム、カロテン、ビタミンCが多く含まれています。



米



米（ご飯）は、主食として日本人の健康を支えてきた食べものです。今年も新米の季節がやってきました。新米は、普通の米に比べて水分を多く含み、炊きたての新米は、香りも味も格別です。収穫に感謝して、おいしくいただきましょう。



「うるち米」と「もち米」

普段、ご飯として食べているのは「うるち米」です。もちにしたり、おこわにしたり、食べると粘り気の強い米が「もち米」です。それぞれ含まれるでんぷんの成分が少し違い、もち米が“アミロペクチン”のみで構成されるのに対し、うるち米は“アミロペクチン”と“アミロース”の2種類で構成されています。“アミロペクチン”が多いほど、モチモチとした粘り気のある米になります。

米の品種

日本で一番人気のある米はコシヒカリですが、あきたこまち、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、ササニシキなど、日本で作られている米の品種は300種類にも上ります。食べ比べてみるのも楽しいですね。

米の栄養

体や脳のエネルギーとなる炭水化物を多く含み、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども含まれています。



精米方法で変わる栄養価!!

米からできる製品



もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミンB ₁ 0.41mg	ビタミンB ₁ 0.23mg	ビタミンB ₁ 0.08mg
	ビタミンB ₂ 0.04mg	ビタミンB ₂ 0.03mg	ビタミンB ₂ 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

世界の米料理

日本では、寿司やおにぎり、炊き込みご飯、おかゆ、雑炊などいろいろな料理にして味わっていますが、外国にはどのような料理があるのでしょうか。

中国
炒飯



韓国
ビンバ



インドネシア
ナシゴレン



フランス
ピラフ



イタリア
リゾット



スペイン
パエリア