10月 給食だより

令和５年９月２９日
小金井市立前原小学校
校　長　　小柳　政憲
栄養士　　飯田真知子

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせて食べるようにしましょう。

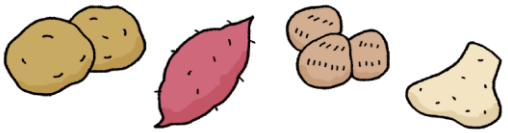
ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。

エネルギー源になる食品　いも

いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

じゃがいも　　さといも



さつまいも　　やまいも

Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A. さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。

本の中に登場するメニューが出ます！

１０月２３日から１１月２日までの２週間は、秋の読書週間です。

前原小学校では、この読書週間中の今月と来月にかけ、給食室と図書委員会がコラボレーションをした「読書週間献立」を実施します。

今月は、２３日に「カレーをたべたい日の本」から「カレーライス」が登場です。全部で８話が収録されていて、その内４話がカレーライスのお話です。読み進めていくと、カレーライスが食べたい気持ちになるかもしれませんね。他にも、２５日は「こまったさんのハンバーグ」から「ハンバーグ」、３０日は「おばけのアッチ　スパゲッティ・ノックダウン」から「スパビッチノックダウン」が登場です。

是非、この期間に本を読み、本も給食ももっと好きになってもらえることを願っています。