学校給食だよりA

※学校給食だよりには主な材料のみを記載しています。加工品の原材料は小樽市のホームページに掲載しています。





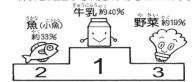
ぎゅうにゅう 乳をのもう!







学乳は、ほかの食品にくらべると カルシウムの吸収率が高い食品です。 これは生乳に含まれている乳糖やカ ゼインという成労に、カルシウムの 吸収を促進する働きがあるためです。



Q。なぜ、給食には牛乳が毎日出るの?

成長期に必要な栄養素、特にカルシウムが たっぷり含まれているからです。

牛乳に多く含まれている栄養素と主な働き



皮膚や筋肉、髪の毛など、 体をつくる材料になります。 丈夫な骨や歯をつくるのに



。 欠かせません。 ゅ ひふ ねんまく けんこう ・目や皮膚・粘膜の健康、 成長促進などに関わります。

ビタミンB2

エネルギーの代謝や、皮膚 粘膜の健康に関わります。



しんまい きせつ にほん しゅしょく こめ たきし ふる じょうもんじだい すいでん いなさく 新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が 5ゅうこくたいりく つた やおい じだい ほうかいどう おきなわけん のそ がくち じろ げんざい ぼっかいどう おきなわけん 中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県 まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、 た 5 でおこわにして食べる「もち米」があります。 5 では はら 2 なば 5 では 1 しゅせいばん 5 大火の方が粘りが強いのは、主成分のデンプン の違いです。もち米はほぽ「アミロペクチン」で 構成されるのに対し、うるち米には「アミロー が 20%ほど含まれており、このアミロースの割合 が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になり ます。日本ではモチモチした食感が人気で、最近は、

ミルキークイーン、ゆめびりか (北海道) といった「低アミロー ス米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

こめ いちさく にほん ねんちゅうぎょうじ みか かか りお お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わって がう にち Ecutation とし しゅう います。11 月 23 日の「新嘗祭」は、その年に収 が、 しゃこく かかさま そち ここくほうじょう かんしゅ 種した新穀を神様にお供えし、五穀豊穣に感謝す るお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古く から行われてきた重要な宮中行事です。現代でも195595 ぜんこく じんじゃ おこな 宮中や全国の神社で行われています。 般的には ® 2000年に 「動労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、 はなの意みや、多くの人の勤労に 変えられて成り立っていることに

