



# ごはんを食べて、元気に過ごそう！

実りの秋を迎え、新米の季節になりました。日本での稲作の歴史は古く、縄文時代には稲作の技術が中国から伝わりました。お米を食べることで人口の増加と体格が向上したことから、弥生時代には日本の主食として定着していました。家庭でもお米の良さについて話してみましよう。

## 【ごはんはエネルギーの源！】

ごはんの主な栄養素は糖質です。ごはんの糖質は消化されるとブドウ糖になり、体に吸収されます。脳はブドウ糖のみをエネルギー源としているため、不足すると判断力が落ちたり、注意力が低下したりします。また、糖質は体温を維持し、体を動かすための大切なエネルギー源になります。



## 【ごはんと相性が良い食品は？】

ごはんには糖質以外にもたんぱく質やビタミンなど、多くの栄養素を含みます。特に注目したいのがたんぱく質です。ごはんに含まれているたんぱく質には、体の中で作ることのできない必須アミノ酸が多く含まれています。しかし、必須アミノ酸の一つであるリジンが不足しています。そのリジンが多く含まれているのが大豆・大豆食品です。日本人が昔からごはんと組み合わせて食べていた納豆やみそ汁は、文化的な面だけでなく、栄養面からみても相性抜群の組み合わせといえます。ごはんなどの主食を中心とした食事のとり方を意識しましょう。



旬の食材	献立紹介 24日実施	『道産子汁』
かつお、さけ、さんま、さつまいも、さといも、れんこん、にんじん、りんご、きのこ類など 	《材料》 4人分 豚肉 60g 日本酒 小さじ1 ごぼう 6cm にんじん 4cm たまねぎ 1/4こ ジャがいも 1/2こ ホールコーン 40g 根深ねぎ 8cm 細切り昆布 2g だし汁 600ml 淡口しょうゆ 大さじ1 濃口しょうゆ 小さじ1 食塩 少々	《作り方》 ① ごぼうはさがき、にんじんとじゃがいもはいちょう切り、たまねぎは縦1/2で5mm幅、根深ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に豚肉と酒を入れ炒める。 ③ だし汁を加え、ごぼう、にんじん、たまねぎ、細切り昆布、じゃがいも、ホールコーンの順に入れ煮る。 ④ あくを取ってから、根深ねぎ、淡口・濃口しょうゆを加えて火を通す。 ⑤ 味を見て、塩の量を加減し、仕上げる。
行事食 10日 秋祭り献立 18日 食育の日 (日本型の食事) 健康を考えた希望献立 30日 桑原学園後期課程 		