

# そうせランチタイムス

平成28年9月号  
匝瑳市学校給食センター



「味覚の秋」到来です。田んぼでは稲刈りも終盤にさしかかり、ご家庭の食卓には新米が登場しているのではないのでしょうか。米以外にも、くり、きのこ、さつまいもなど旬のおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 変身するお米



新米の季節です。昔から日本人の暮らしに深くかかわってきたお米。たいてご飯として食べるほか、粉にしたり、発酵させたりして、いろいろな形で食べられてきました。残った稲わらやぬかもむだにすることなく活用します。



稲 → 稲わら → 俵・縄・むしろなど

玄米 → ぬか → 漬物・アク抜きなど

白米 → 米飯・もち・あられなど



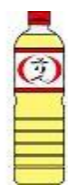
粉にする  
うるち米の粉・・・上新粉など  
もち米の粉・・・白玉粉など

団子・柏餅・米粉・ビーフンなど



発酵させる

酢・酒・みりん・みそなど



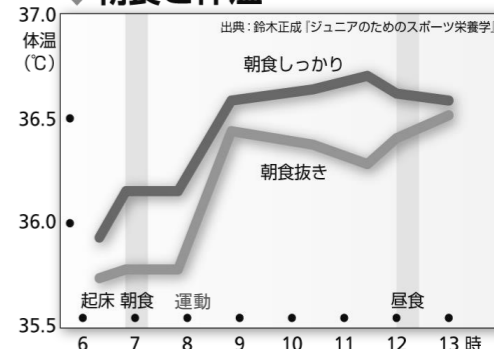
## 思いっきり活動するために大切な朝の時間

1日を元気に過ごすためのポイントとなるのが、朝の過ごし方です。気持ちよく目覚め、しっかり朝ごはんを食べることの大切さをあらためて確認しましょう。

### 朝ごはんと体温

朝ごはんは、朝の光と同様に、体を目覚めさせるための要素です。朝ごはんを食べないと体温がなかなか上がらず、たとえ体を動かして一時的に上がっても、運動後すぐに下がり、昼食まで低い体温が続いて元気に活動できないことがわかります。

### 朝食と体温



### 朝ごはんと脳

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池切れの状態です。特に脳は、重さは体重の2パーセントほどに過ぎませんが、体全体の20パーセントものエネルギーを消費する大食漢です。朝ごはんですっかり脳にエネルギーをチャージして、毎朝フル回転させましょう。



## あなたの朝食プレイバック!

朝ごはんは何でもいいから食べてくればよいというものではありません。「主食」「主菜」「副菜」「汁物」の4つはそろっていますか？これらをそろえるだけで、栄養バランスはとても整いやすくなります。また、牛乳・乳製品、くだものを添えるとさらに充実した朝ごはんになります。



坊や、一体、何を食べてきたの？

【主菜】おもに体をつくる働きをする。肉、魚、卵などを使ったメインのおかず。

【その他】牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、季節のくだものなど。

【服薬】おもにからだの調子をととのえるはたらきをする。野菜をたくさん使ったおかず。

【主食】ご飯やパンなどおもにからだのエネルギーになる食べ物。

【汁物】副菜の一つ。みそ汁やスープなど、野菜をたくさん入れて具たくさんにするのがおすすめ。からだを温めてくれる。

