

10月給食タイムズ

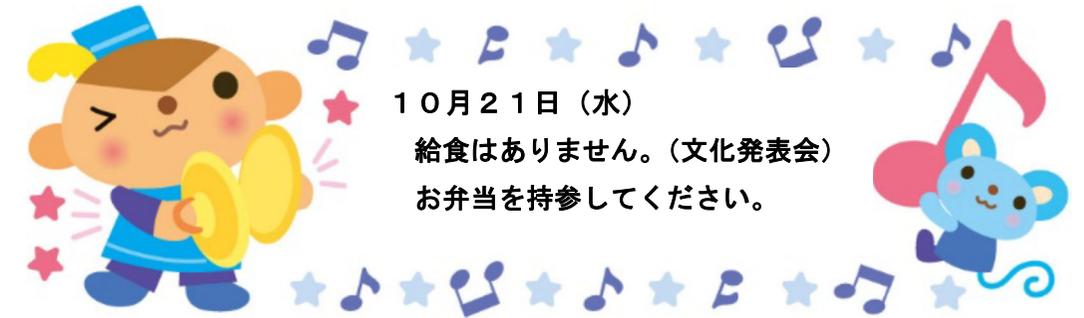
明石市立大蔵中学校

2020年（令和2年）10月2日 No.6

旬の食べ物を味わいましょう



野菜や果物などの農作物、魚介類には、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では栽培や保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものがありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく地球環境を守ることにもつながります。



10月21日（水）

給食はありません。（文化発表会）

お弁当を持参してください。

玄米って何？

田んぼで収穫した稲になっている実を「**粳**」、稲から粳を外すことを「**脱穀**」と言います。

粳の周りの皮を「**粳殻**」と言い、取り除くことを「**粳摺り**」と言います。そして残った実、それが「**玄米**」です。その玄米から、果皮や種皮、胚芽などの「**糠**」を取り除いたものが白米（精白米）。つまり玄米とは精米していない米のことなのです。



肌荒れや、疲労回復に効果のあるビタミンB群が豊富で、食物繊維、ミネラルなど玄米には体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。

10月27日（火）玄米スープの提供があります。お楽しみに。

Happy Halloween



〈パンプキンマフィン〉

- ・かぼちゃ 正味150g
- ・さとう 100g
- ・全卵（L） 2個
- ・油（グレープシードオイル）100cc
- ・小麦粉 15g
- ・ベーキングパウダー5g
- ・（ラム酒 大さじ1）

- ① かぼちゃの種をとり、耐熱皿にのせラップをして約8分加熱する。
- ② 皮を取り、うらごす。（粗めにつぶしてもOK）
- ③ ボールに②のかぼちゃと砂糖を入れてよく混ぜる。
- ④ 全卵、油、（ラム酒）を加える。
- ⑤ 小麦粉とベーキングパウダーをふるい、さっくりと混ぜる。
- ⑥ マフィン型に入れ、170度（余熱あり）25分焼く。

★大きさにもよりますが、かぼちゃ1/4（皮付き種付き）約400gから、正味約230g取れます。

食物繊維いっぱい

食物繊維は、野菜や海藻、キノコ類、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維には腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンなどの有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品を摂り生活リズムを整え、お腹の中から元気な体を作りましょう。

- ✿便秘解消・・・腸内で、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。
- ✿肥満予防・・・食物繊維は、胃の中で膨らんで満足感があります。
- ✿大腸がん予防・・・腸内の善玉菌の栄養源となり腸の環境がよくなり悪玉菌が生育しにくくなります
- ✿生活習慣病予防・・・血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。