

平成 30 年 5 月 17 日 (木)

中央学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳 ジャがいものチーズ焼き 海藻サラダ
キャベツと肉団子のスープ バナナ



【ひとロメモ】

米粉について知ろう

(食事と文化)

今日は、みなさんに人気のある米粉パンです。普通のパンと違って小麦粉と米粉を半ずつ使って作っています。米粉パンはもちもちした食感が特徴ですが、ここでクイズです。米粉パンがもちもちしているのは、なぜでしょう？

- ① 水分が多いから
- ② 砂糖の量が多いから
- ③ 塩の量が多いから

答えは、①の水分の量が多いからです。米粉には、小麦粉よりもたくさんの水分が含まれているため、しっとり、もちもちとしています。そして、米粉パンの原料のお米は、香川県で生産されたものを使っています。よくかんで、味わって食べましょう。

平成 30 年 5 月 17 日 (木) 第二学校給食センター

【献立名】 コッペパン 黒豆きなこクリーム 鶏肉のガーリック焼き
カミカミサラダ 野菜スープ



【ひとロメモ】

食べ物の働きを知ろう

(健康によい食事のとり方)

食べ物は体の中での働きによって、大きく3つのグループに分けられます。

1つは、米やパン、うどん、いも、油など、おもに体を動かすエネルギーとなる黄のグループです。

2つめは、肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳、小魚など、おもに血や肉、骨などおもに体をつくるもとになる赤のグループです。

3つめは、野菜やくだものなどおもに体の調子を整える緑のグループです。

給食では、毎回3つのグループの食べ物がそろるように組み合わせを考えています。今、食べている食べ物が黄・赤・緑のどのグループに入るのか考えてみてくださいね。

平成 30 年 5 月 17 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 米粉パン 牛乳

ジャガイモのチーズ焼き 海藻サラダ

キャベツと肉団子のスープ 豆乳プリン

《今日の丸亀産の食材》

キャベツ、きゅうり、玉ねぎ



【ひと口メモ】(健康によい食事のとり方)

米粉パン

今日は米粉パンが給食に登場していますが、米粉パンは主に何からできているか知っていますか？ 答えは、米と小麦です。普通のパンは小麦粉からつくられています。米粉パンは米をすりつぶして粉状にしたものと一緒に使っています。お米はかめばかむほど甘さを感じられますが、米粉パンも同じで、優しい甘さともっちりした食感が特徴です。

米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。ところが現代では、お米離れをしていると言われていています。そこで、米粉パンのように日本に昔からあるおいしいお米を上手にアレンジすることで、両方の良いところを取り入れることができますね。給食の米粉パンに使われるお米は、必ず香川県産のものです。