



中学校給食の  
栄養士より

# けんしよく 健食ニュース

平成29年度  
第4号  
京都市教育委員会  
平成29年8月発行



## 主食のごはんをしっかり食べよう

主食をごはんにすると、主菜や副菜が組み合わせやすく、バランスの良い食事ができます。  
ごはんは脳や体のエネルギーになる炭水化物を多く含んでいるため、成長に欠かせない食べ物です。



### ここがすごい！ごはんのパワー

#### ① 脳や体のエネルギーになる

炭水化物を多く含み、脳や体のエネルギー源になります。特に、脳は炭水化物が体内で分解されたブドウ糖のみをエネルギーとして使うことができます。



#### ② 肥満予防になる

粒のまま食べるので消化吸収がゆっくりで、満腹感が持続する「腹もち」のよい食材です。「ごはんは太る」と思われがちですが、満腹感が持続するので必要以上の間食を防ぎ、肥満予防にもなります。

#### ③ いろいろな

##### 主菜・副菜が選べる

ごはんは和・洋・中、どんな料理とも相性がよく、さまざまな種類のおかずと組み合わせることができます。



### 炭水化物+ビタミンB<sub>1</sub>で効率よくエネルギーに！



炭水化物を体内でエネルギーに変える働きをするのが**ビタミンB<sub>1</sub>**です。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、炭水化物をエネルギーとしてうまく利用できず疲れやすくなったり、脂肪となって蓄積されたりします。炭水化物をとるときはビタミンB<sub>1</sub>と一緒に取るようにしましょう。ビタミンB<sub>1</sub>は**豚肉・玄米・大豆・昆布**などに多く含まれます。昔から食べられている、**ごはん**と**味噌汁**や**ごはん**と**煮豆**などの組み合わせは、効率よくエネルギーに変えられる食べ合わせだったのですね。



### 食育クイズ

実りの秋、お米の収穫が始まる時期です。  
一粒のお米(種もみ)から、何粒のお米が実るのでしょうか？

お茶碗1杯分で  
約3000粒あります

- ① 500粒    ② 1200粒    ③ 1500粒



答え ③1500粒 1粒の種もみから20本ほどの穂がなり、1本当たりの穂には75粒ほどのもみがつきます。  
約20(穂)×75(粒)＝約1500粒収穫できることとなります。品種によっては2000粒程実るものもあるそうです。