

令和８年１１月
品川区立大崎中学校

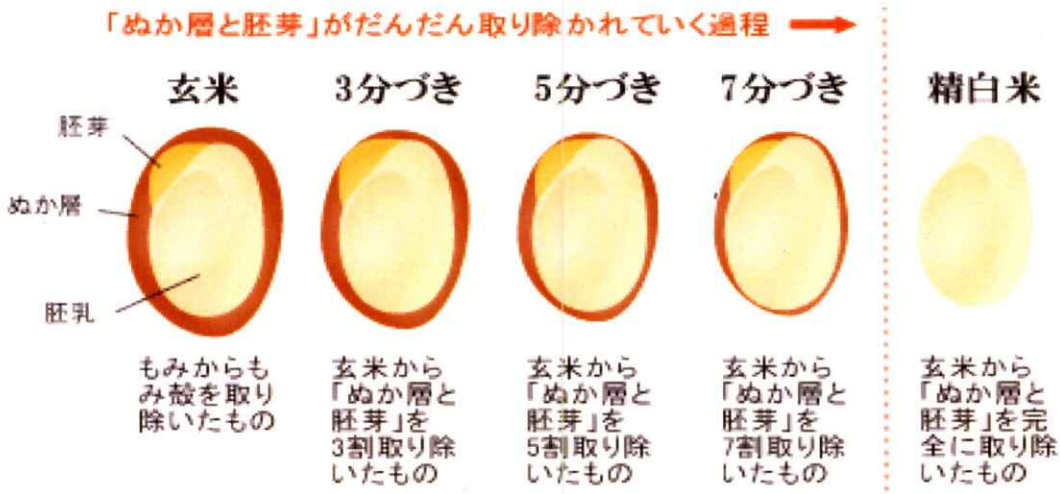
木の葉が色づき、秋が深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから一日の気温の変化が大きくなっていきます。体が温まる根菜類をたくさんとって、元気な体を作りましょう。

「米（こめ）」いろいろ♪



１１月２３日は勤労感謝の日ですが、「新嘗祭（にいなめさい）」という行事が行われる日でもあります。「新嘗祭」とはその年のお米の収穫を祝う行事です。

お米のはい乳にはエネルギー源になる「炭水化物」、ぬか層には「食物せんい」、はい芽には疲労回復に効果がある「ビタミンB1」が多く含まれています。玄米はこれらが全て含まれ、デトックス作用があり栄養価も高いですが炊くのに時間がかかるという難点もあります。それぞれの特徴を知って、選んでみてください。

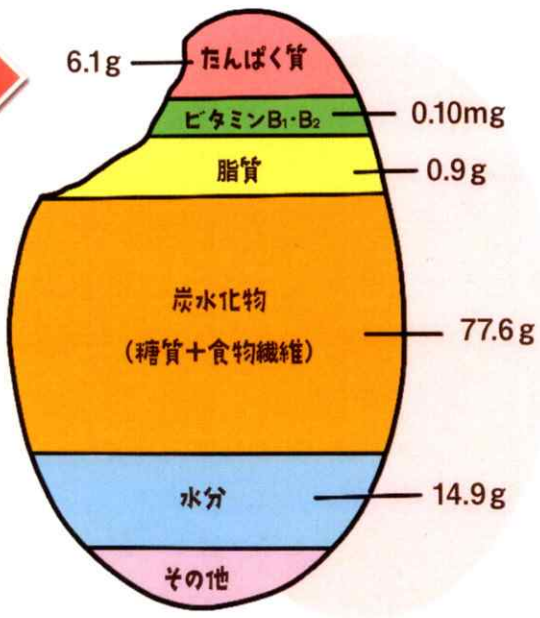


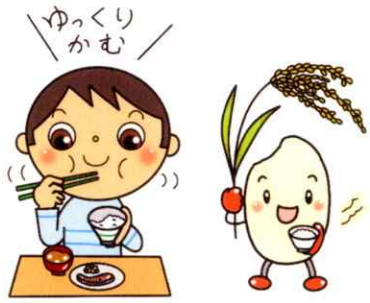
腹持ちがよい

小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。





※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価