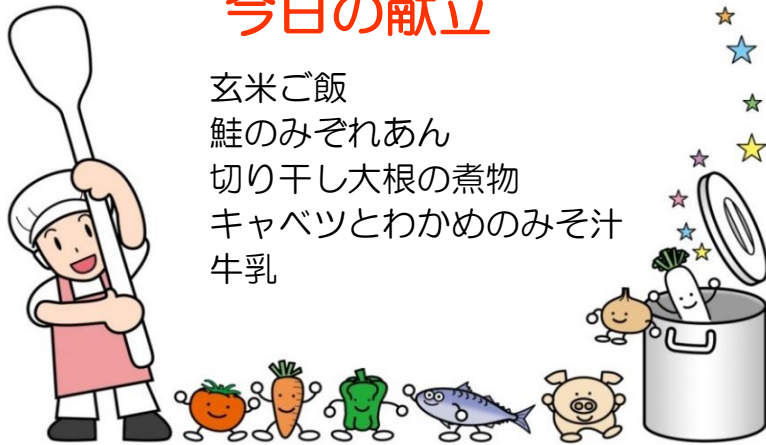


# 稲中ランチタイム通信

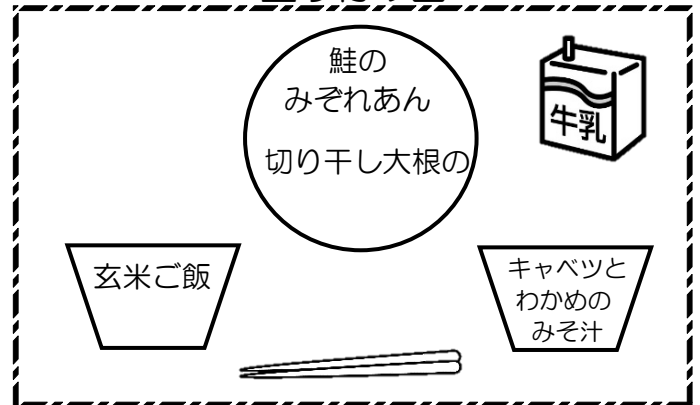
2月19日(水)

## 今日の献立

玄米ご飯  
鮭のみぞれあん  
切り干し大根の煮物  
キャベツとわかめのみそ汁  
牛乳



## 盛り付け図



## 『玄米』について

玄米は、米のもみ殻(皮の部分)を取り除いたものです。胚芽や糠などが残っているためうすい茶色をしています。白米に比べて少し固いですがビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養が豊富に含まれています。

一般的に、玄米のままだと食べにくいので精米して白米にして食べることが多いですが、最近は健康志向で玄米ご飯を食べる家庭も増えてきました。

今日は白米に玄米を混ぜて炊きました。いつもと違う歯ごたえや食感を楽しみながら、よく噛んで食べましょう！

## 先生からの食育コメント

江戸時代には、玄米食から白米食に切り替わったことでビタミンB1が欠乏し、「脚気」という病気を患う人がたくさんいました。当時の食事は、一汁一菜が基本で米だけを大量にとり、おかずの量が少なかったことも原因です。米だけを大量にとると栄養が偏るため、副菜や汁物などもバランス良くとるようにしましょう。