



令和5年12月二宮町学校給食センター

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝冬と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事前の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、すききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。



12月は **米粉パン** が給食に登場します！

12月の学校給食では、米粉から作ったパンを提供します。(今回、提供する米粉パンの材料の米粉ミックス粉には、小麦由来の植物性タンパクが配合しています。) 輸入小麦粉ではなく、国産の米を粉にして作った米粉パンを取り入れ、国産食材について考える食育の一環で取り入れました。

米粉とは、お米を粉にしたものです。古くは奈良時代からせんべいや和菓子に使われてきましたが、細かく粉にする技術が進化し、パンやケーキ、麺なども米粉で作れるようになりました。

米粉パンの食感は、もちもち感がいつもより少なく、やや硬めです。口の中にたくさんほおばらないように、一口ずつちぎって、食べてくださいね♪

米粉がもつ役割とは？

主食として食べるお米の消費量は、年々減少していて、使われていない水田が増えています。そこで、使われていない水田で米粉用のお米を作り、米粉を使ったパンや麺を食べることで、国内生産が増加し、食料自給率の向上が期待できます。また水田を使うことで、生物や自然、日本の文化を守ることができるなどの重要な役割も果たします。



☆栄養士からひと言☆
1年間ありがとうございました。冬休み中も体調にお気をつけてお過ごしください。
来年もよろしくお祈りします。



どうやってお米を粉にするの？



米粉のできあがり

農林水産省HP参照

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

<p>★こまめに手を洗う</p>	<p>★早寝・早起きを心がける</p>	<p>★冬が旬の野菜や果物を取り入れる</p>
<p>★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる</p>	<p>★適度に体を動かす</p>	