



給食だより 11月号

令和5年11月

和歌山盲学校

ご飯はパワーとスタミナのもと！



あき しんまい きせつ さいきん わたし
秋は新米の季節です。最近の私たちの

しょくせいかつ みる こめ しょうひりょう げんしょう
食生活を見ると、お米の消費量が減少する

いっぽう しじつ と す めだ
一方で、脂質の取り過ぎが目立っています。

はん せいちょうさよう しょくもつせんい どうよう はたら なんしょうかせい
ご飯は、整腸作用のある食物繊維と同様の働きをする難消化性でん
ぱん（レジスタントスターチ）を含むので、便秘を防ぎ、ダイエット
などにも効果があります。

はん たんぱく あじ しょくざい りょうり
ご飯は淡泊な味のため、どんな食材、どんな料理
とも組み合わせやすくいろいろな料理の主食となり
ます。ぜひ、ご飯を中心とした献立で、食事をたの
しみましょう。



～新米の季節です～



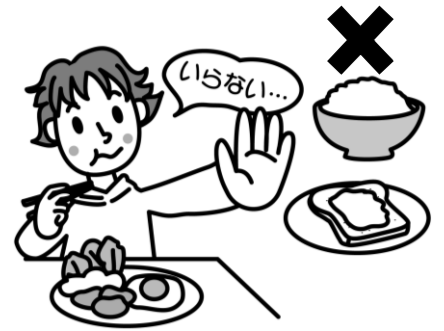
しんまい かお どくとく たの
新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽し

きゅうしょく こめ がつちゅうじゆん しんまい
めます。給食のお米も、10月中旬から新米になりま
した。



ごはんやパン

きちんと食べていますか？



ごはんやパン、めんなどには炭水化物（糖質）

が多く含まれており、脳や体を動かすためのエネルギー源で

す。特に、脳がエネルギー源として活用できるのは、炭水化物の

みであり、脳にとってとても大切なエネルギー源となります。

ダイエット方法として、炭水化物を多く含むごはんやパンなど

の主食をとらない食事が話題となっていますが、炭水化物を

制限し、無理なダイエットをすると将来の健康に悪影響を及ぼ

す可能性があります。

炭水化物を制限しても、合計のエネルギーの摂取量が同じで

あれば、タンパク質や脂質の摂取量が多くなり、腎臓に負担が

かかたり、生活習慣病のリスクが高くなります。



また、炭水化物のみを減らすことはエネ

ルギーの摂取不足になるおそれがありま

す。毎日を元気に過ごすため、毎食、

主食をとり、食事からしっかりエネルギー

を補給しましょう。