



気温が下がり、ようやく過ごしやすい季節になりました。スポーツ、芸術、読書の秋…そして海の幸、里の実りが楽しい秋です。よく食べ、よく学び、よく運動して心身ともに実りの多い秋にしましょう。

## 新米の季節です！

～主食としてのごはんの良さを見直しましょう～



おいしい新米が出回り、お米も今が旬ですね。金沢市では10月7日から地元でとれた「コシヒカリ」の新米が給食に出ています。つやつやもっちりしていて甘みがあるので、味わって食べてみてくださいね。

### お米には どんな栄養があるの？

お米には、体や脳を動かすためのエネルギーのもとになる炭水化物が豊富です。そのほか、たんぱく質やビタミン、食物繊維がバランスよく含まれています。

### 主食としてのお米

お米は、日本人の主食として欠かせない食べ物です。「粒」の状態でするので、小麦粉を加工して作られるパンやめんよりも消化に時間がかかるため、腹持ちがよく、炭水化物を長時間補うことができるので、集中力が持続します。また、多くの食べ物を輸入に頼っている中で、お米の自給率はほぼ100%を保っています。日本の食文化を作ってきたお米を大切にしたいですね。



### 日本型食生活の良さを見直してみよう！

ごはんを中心として、主菜（肉、魚、卵などのおかず）、副菜（野菜、芋、海そうなどのおかず）、汁物（みそ汁など）を組み合わせた日本型食生活は、たんぱく質や脂肪のとりすぎを防ぎ、栄養バランスの良い健康的な食事です。

おかず中心の食事にならないよう、ごはんをしっかり食べましょう。



## \* 成長期に必要なごはんの量は…？

給食では平均的な量として、1食あたり830kcalを目安にしています。わたしたちが健康に過ごすためには、1日に必要なエネルギー量のうち約50～60%を炭水化物でとるのが理想的だと言われています。そう考えると、中学生が1日に必要なごはんの量は約660g。1食約220g（おにぎり約2個分）になります。みなさんは、給食時間にどのくらいの量のごはんを食べていますか？

### 1人当たりの 基準量



給食のごはん茶碗  
山盛り1杯＝約220g

給食では、一人あたりの目安として左の写真の量のごはんを出しています。この量が中学生の時期に必要な量です。**給食のごはん茶碗によそってみると、こんもりとお茶碗から顔をだすくらいになります。**

運動部などで活動量の多い人は、もう少し量が増えます。日々の活動量や、体格などでも、ごはんの必要量は変わってくるので、写真の量を目安にして上手に調節して食べましょう。

例) 体重48kgの14歳女子生徒の場合

- 生活の大部分を座った状態で過ごし、静かな活動中心の人 → 214g
- 座った状態で過ごすことが多いが、立った状態での作業や（通学含む）、軽いスポーツをしている人 → 242g
- 立った状態で過ごすことが多い、または部活動等で活発にスポーツ等をしている人 → 270g

※ごはん100gのエネルギー量＝約168kcal

## Q ブドウ糖が脳の唯一のエネルギー源って本当！？

A 脳は体全体の2%ほどの重量ですが、他の臓器に比べ多くのエネルギーを使います。また、エネルギーとなる栄養素は、炭水化物のほかに、脂肪やたんぱく質がありますが、脳は炭水化物からできるブドウ糖しかエネルギーとして使いません。



勉強や運動に集中して取り組むためにも、エネルギーのもとになる炭水化物をたくさん含んだ、ごはんやパンなどの主食をしっかり食べましょう。

## Q お菓子をたくさん食べてお腹いっぱいだから、ごはんは食べなくてもいい？

### A お菓子は、ごはんの代わりにはありません!!

ごはんを減らし、お菓子で空腹を満たしている人はいませんか？

たとえエネルギー(kcal)は同じでも、脂肪、砂糖、食塩の摂りすぎにつながる可能性があります。



## ごはんですっかりエネルギーを！



みなさんが普段食べているごはんの量は、どうですか？毎食しっかり食べていますか？自分の体が必要としているごはんの量を知り、あまり量が食べられない人も、少しずつ食べる量を増やせるといいですね。

新米が出回り、食事が一段とおいしく感じられる季節です。ごはんを食べて、成長期に必要なエネルギーをとりましょう。

## 10月28日の給食は、本の中から飛び出してきた料理です！

物語の中には、とてもおいしそうなお食べ物や料理が出てくるシーンがよくあります。作中でおいしそうなお描写があると、つい食べてみたくなりますね。



10月27日から始まる読書週間にちなんで、28日の給食には、本に登場する料理を献立にとり入れました。前もって読んでおくと、給食時間がより一層楽しくなりますよ。



### 「放課後の厨房男子 1巻/2巻」 秋川 滝美 著

末那高校包丁部、いわゆる料理部は部員が少なく、存続の危機に直面しています。そんな中、抜群の料理の腕を誇る3年生で部長の翔平と、話上手な副部長の颯太、元陸上部で今や包丁部エースとなった2年生の大地の3人が廃部の危機を乗り切ろうと新入生勧誘に奮闘します。

(続<2巻)調理実習室には引退したはずの翔平と颯太が来ています。二人の引退セレモニーとクリスマスランチ会を終え、4月の新入生歓迎会に向けてメニューの相談を始めた包丁部。3年生になった大地たちにとって2回目の新入生勧誘は成功するのでしょうか。



包丁部の面々の奮闘ぶりに注目！