

SCHOOL LUNCH LETTER

ごはんをしっかり食べよう！

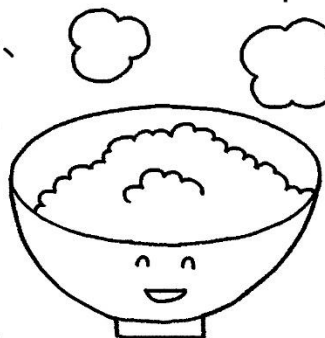
～ おいしい新米の季節です ～

給食のご飯はもうすぐ新米に切り替わります。またお知らせします!!

今年も新米の季節がやってきました。今年
は、猛暑や台風など、お米づくりにはとても
ご苦労が多かったようです。日本人の主食
であるお米をしっかりと食べましょう。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



「米」という字

