



令和8年10月28日
目黒区立東山小学校
校長 村尾 勝利
栄養士 栗原 智子

冬に近づいてきました。最近、体調を崩してお休みする人も多くいるようです。外から帰った時と食事の前には、丁寧な手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事での体の抵抗力をつけ、寒さに負けない強い体をつくって冬に備えましょう。



※ご飯の良さを見直しましょう!※

※ 11月24日は「和食の日」※



和食の主食は「ご飯」。ご飯には次のようなよさがあります。

腹持ちがよい

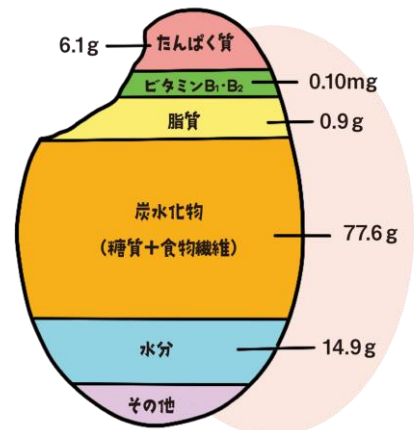
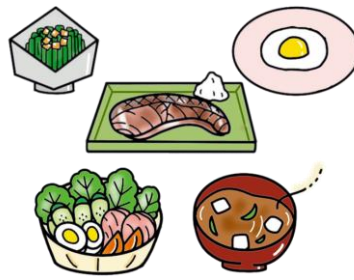
小麦粉をこねて作るパンや麺と違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく汁やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



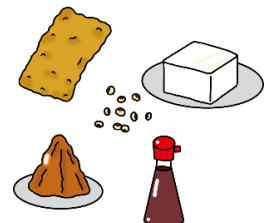
ご飯と大豆



お米と並び、和食に欠かせない食材が大豆です。大豆は煮たり、炒ったりして食べるだけでなく、豆腐や納豆、しょうゆ、みそなどの原料としても利用されています。

たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを豊富に含む大豆は、昔から日本人の健康を支えてきました。

日本ではよく「ご飯とみそ汁」や「ご飯と納豆」など、お米のご飯と大豆や大豆の加工品と一緒に食べます。これは栄養面から見てもとてもよいことなのです。お米と大豆を組み合わせることで、お互いの足りないところを補い合ってくれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価