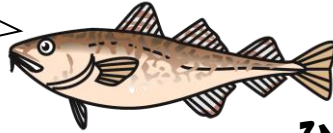




きゅうしょくニュース



いま しゅん またら
今が旬の真鱈♪
ほっかいどうさん
北海道産です。

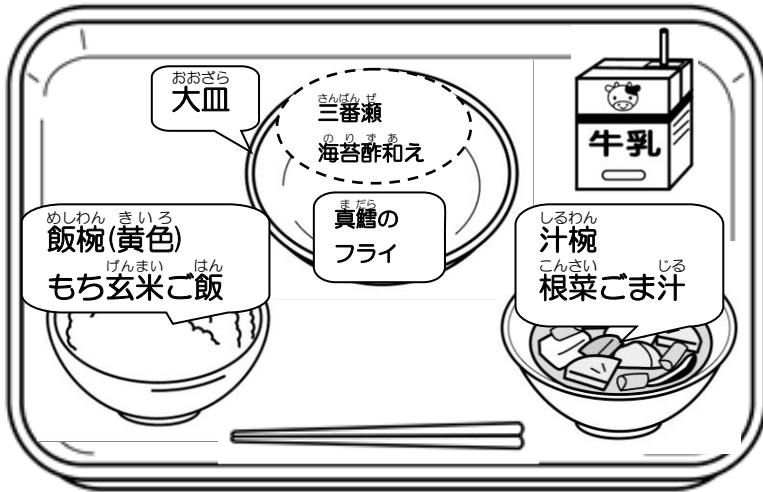


れいわ ねん がつ にちきんようび
令和6年12月13日金曜日

きょう 今日は「ビタミンの日」



せいまい ほうほう かい えいよう かい
精米方法で変わる栄養価!!



もみの構造	胚芽精米	精白米
もみからもみがらだけを取り除いたもの。	玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したものを。	玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。
(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.23mg	ビタミンB1 0.08mg
ビタミンB2 0.04mg	ビタミンB2 0.03mg	ビタミンB2 0.02mg
食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

胚乳の周りの茶色いぬかの部分を削って、白米にすることを「精米」といいます。
精米することで、消化が良くなり、食べやすくなるのですが、ぬかの部分に豊富なビタミンB1などの栄養素が失われてしまいます。

きょう がつ にち ひ
今日12月13日は「ビタミンの日」です。

え ど じ だ い しゅしょく げんまい はくまい た りゅうこう
江戸時代、主食を玄米から白米にして食べるのが流行すると、
げんいんふめい な ひと ふ びょうき かけ よ
原因不明で亡くなる人が増えました。この病気は、「脚気」と呼ばれ、
なが あいだ げんいん わ
長い間、原因が分からなかったそうです。

めいじ ねん がつ にち のうげいかかくしゃ すずきうめたろうはかせ
1910(明治43)年12月13日、農芸化学者・鈴木梅太郎博士
こめ なか かけ よぼう せいぶん はっけん
が、米ぬかの中に、脚気を予防する成分があることを発見し、
のち ビーワン めいめい どうきょうかがくかい
「オリザミン(後のビタミンB1)」と命名したことを東京科学会で
はっぴょう せかい はじ はっけん
発表しました。世界で初めて、ビタミンの発見です!

きねん ひ えいよう そ
この記念すべき日にちなみ、「ビタミンをはじめとした栄養素の
たいせつ かんが けんこう なが い ねが こ
大切さを考え、みんなが健康で長生きしてほしい」との願いを込め、
ねん せいいてい ひ
2000年に制定されたのが、ビタミンの日です。

きょう ビーワン ほうふ げんまい い はん
今日は、ビタミンB1が豊富なもち玄米を入れたご飯です♪

きょう きゅうしょく つか ちばけんさん た もの
☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

こめ ぎゅうにゅう にんじん ふなばししさん こまつな ながねぎ だいこん のり
米 牛乳 人参 船橋市産→小松菜 長葱 大根 かぶ 海苔

