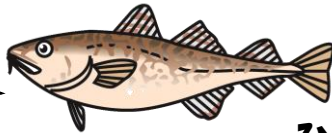




# きゅうしょくニュース



いま しゅん まだら  
今が旬の真鰯♪

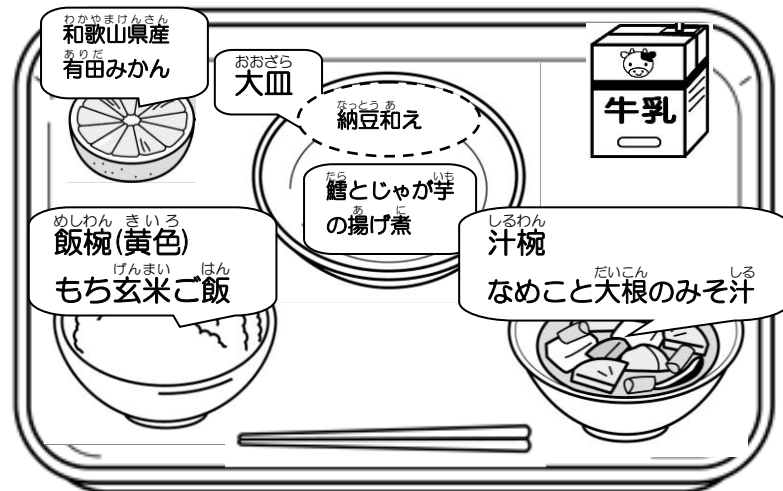


れいわ ねん がつ にちきんようび  
令和7年12月12日金曜日

## あす 明日は「ビタミンの日」



せいまい ほうほう ほう か えいよう か  
精米方法で変わる栄養価!!



もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
もみからぬかだけ取り除き、胚を取り除いたもの。	もみ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)	(100g当たり)
炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g	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B1 0.08mg
ビタミンB2 0.04mg	ビタミンB2 0.03mg	ビタミンB2 0.02mg	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	食物繊維 0.5g

玄米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。

あす 明日12月13日は「ビタミンの日」です。さて、ここでクイズ！  
ビタミンを最初に発見したのは、どこの国の人でしょう？

①日本 ②アメリカ ③オランダ ...答えは①日本です。

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、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、長い間、原因が分からなかったそうです。

1910(明治43)年12月13日、農芸化学者・鈴木梅太郎博士が、米ぬかの中に、脚気を予防する成分があることを発見し、「オリザミン(のちのビタミンB1)」と命名したことを東京科学会で発表しました。世界で初めて、ビタミンの発見です！

この記念すべき日にちなんで制定されたのが、ビタミンの日です。

今日は、ビタミンB1が豊富なもち玄米を入れたご飯です♪

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

米 牛乳 人参 船橋市産→小松菜 長葱 大根 キャベツ

