

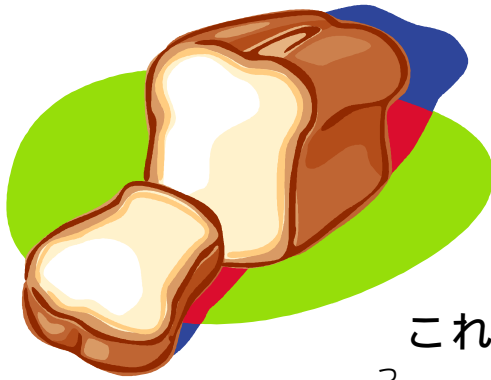
# らんちたいは

平成 15 年 11 月 25 日 小学校給食室

日本人の主食は、今もむかしも、なんと言っても  
お米…ですね。日本人は汗の出る穴の数が多く、  
水分を多く含む食品が体に合っているようです。



約60% もの水分を含むごはん、みそ汁の組み合わせが、  
日本人に合っているのですね！パンが苦手…という人の多く



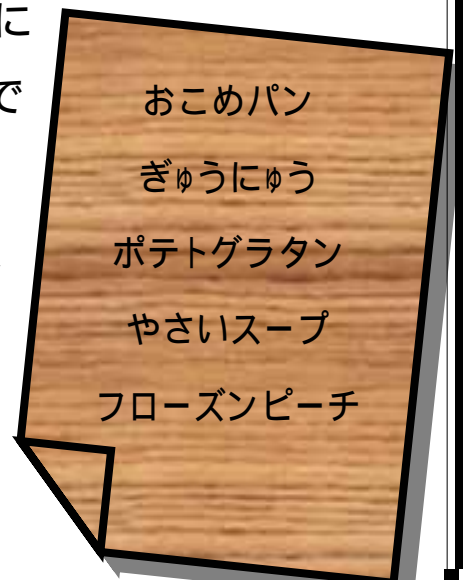
は、パサパサして食べづらい…という  
ことを理由にあげるようですが、それも  
なるほど。小麦粉で作られるパンの  
水分含量は約35%。

これだけ低いと、パンだけを食べていると

“のどに詰まる”という感じになります。

そして今日登場のみなさんが大好きなお米パンは…とい  
うと、その名のとおり小麦粉ではなく、粉にしたお米から  
作られたパンですね。お米パンの水分量は約45%と、パン  
とごはんの間くらい。だから、普通のパンに  
比べて、しっとりモチモチ…という感じで  
食べることができます。

ふだん何気なく食べているお米の“甘さ”が、  
パンにすることで余計に感じる事ができる  
ような気がします。どうですか？



おこめパン

ぎゅうにゅう

ポテトグラタン

やさいスープ

フローズンピーチ