

14 年度

10月21日

# らんちたいむ

小学校給食

きょう じる はださむ ひ く  
今日はさつま汁。肌寒い日には具たくさんのみ  
そするがおいしいですね。

“ さつまいもを<sup>た</sup>食べると<sup>むね</sup>胸やけやげ  
っぷが<sup>き</sup>でる ” と聞<sup>き</sup>きます。これは、さ  
つまいもなどに<sup>ふく</sup>含まれる<sup>とうしつ</sup>糖質が、<sup>はや</sup>早く  
<sup>しょうか</sup>消化しよう<sup>いえき</sup>と胃液を<sup>だ</sup>たくさん出<sup>だ</sup>させて、  
<sup>はっこう</sup>発酵<sup>なか</sup>するためにおなか<sup>なか</sup>の中でガスが  
<sup>はっせい</sup>発生<sup>はっせい</sup>するから<sup>はっせい</sup>だといわ<sup>はっせい</sup>れています。

ガスの<sup>はっせい</sup>発生<sup>はっせい</sup>しないようにするには、1  
つは、バターなどの<sup>ふく</sup>あぶら<sup>た</sup>を含むものといっしょに<sup>た</sup>食べるこ  
と。もう1つは、<sup>かわ</sup>皮ごと<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べること。・ ・ <sup>みなさん</sup>これなら<sup>みなさん</sup>皆さんに  
も<sup>かわ</sup>でき<sup>ふく</sup>そう<sup>はっせい</sup>ですね。皮<sup>かわ</sup>に含まれる<sup>なか</sup>ミネラルが<sup>いも</sup>ガスの<sup>えいよう</sup>発生<sup>えいよう</sup>を  
<sup>おさ</sup>抑<sup>おさ</sup>えます。また、さつまいもの<sup>かわ</sup>皮には、<sup>なか</sup>中の<sup>いも</sup>芋には<sup>えいよう</sup>ない<sup>えいよう</sup>栄養  
<sup>せいぶん</sup>成分も<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含ま<sup>あ</sup>れます。きれいに<sup>あら</sup>洗<sup>かわ</sup>って、<sup>た</sup>皮も<sup>た</sup>食<sup>た</sup>べては<sup>た</sup>いか  
が<sup>た</sup>で<sup>た</sup>しょう<sup>た</sup>か。

<sup>がっきゅうえん</sup>学級園<sup>がくねん</sup>でも、<sup>がくねん</sup>いろいろな<sup>がくねん</sup>学年で<sup>つく</sup>さつまいも<sup>つく</sup>を作<sup>つく</sup>っていま  
すが、「<sup>りょうり</sup>つる」も<sup>りょうり</sup>料理<sup>りょうり</sup>してみ<sup>りょうり</sup>ては<sup>りょうり</sup>いか<sup>りょうり</sup>が<sup>りょうり</sup>です  
か？<sup>えいよう</sup>栄養<sup>えいよう</sup>が<sup>えいよう</sup>い<sup>えいよう</sup>っぱい<sup>えいよう</sup>で<sup>えいよう</sup>野菜<sup>えいよう</sup>として<sup>えいよう</sup>も<sup>えいよう</sup>なか  
なか<sup>す</sup>捨<sup>す</sup>てた<sup>す</sup>もの<sup>す</sup>では  
あり<sup>す</sup>ませ<sup>す</sup>ん<sup>す</sup>よ。  
た<sup>す</sup>め<sup>す</sup>して<sup>す</sup>みて<sup>す</sup>ね！

ごはん

ぎゅうにゅう

ぴりからチキン

なめたけあえ

さつまじる

戦後の食糧難を経験  
したことのある人は暗  
いイメージを持つかも  
しれませんが・・・

