

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和5年

6月13日(火)

きょうのもりつけ

まめ
豆もやしサラダ

げんまい
玄米ごはん

まーぼーはるさめ
麻婆春雨



きゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう げんまい はなし いま た
今日は“玄米”のお話です。今、よく食べられているお

こめ はくまい げんまい こめ はいが のぞ
米はほとんどが白米です。玄米とは、米から胚芽やぬかを除

いて“白米にする前のもの”です。この除かれた胚芽やぬ

かには、ビタミン、ミネラル、食物せんいなどが豊富にふ

くまれています。玄米を白米に少し混ぜるだけでも白米に

ふそく えいようせいぶん しょうか
不足している栄養成分をとることができます。ただ、消化が

わる 悪いところが難点です。ですから、よくかんで食べること

がとても大事です。前にもお伝えしたように、“かむこと”

けんこう は つく たいせつ じぶん けんこう
は健康な歯を作るためにもとても大切です。自分の健康を

かんが 考えて、よくかんで食べる習慣を身につけましょう！