

11月のまめ知識

～麦ごはんを食べよう！～

秋と言えば食欲の秋。お米も新米の季節となりました。

皆さんはビタバアレーを知っていますか？ ビタバアレーはお米に混ぜるだけで手軽に栄養豊富！
ビタバアレーの良さを知っていきましょう。

ビタバアレーとは

ビタミンの略の「ビタ」に英語で大麦を表す「Barley（バアレー）」をくっつけたもの。

☆ビタバアレーとは**押麦にビタミン（ビタミンB1、B2）を添加した麦。**

ダイエットの味方！

☆食物繊維が多く便秘の方におすすめの食品。

☆糖質、脂質の吸収を抑える効果があるためダイエットに最適。

☆白米よりも噛み応えがあるので満腹感が得られやすい。

ビタミンB1、ビタミンB2のはたらき

ビタバアレーに添加されるビタミンB1、ビタミンB2とは？



***ビタミンB1**：酵素と一緒に糖質を燃やしてエネルギーにするはたらきがある。

***ビタミンB2**：髪の毛や皮膚の細胞の再生、粘膜や保護作用もあるので疲れ目や充血の改善に良いとされている。

☆ビタミンB1、ビタミンB2の摂取量が不足している人は多い。

☆ビタミンは体内ではほとんど作られないため、外界（食事、サプリメントなど）から摂取しなければならぬ栄養素である。

ビタバアレーの正しい食べ方

洗った白米に混ぜるだけ。ビタバアレーは洗わないように。

割合は白米3：ビタバアレー2がベストとされている。

☆そだち園では白米6：ビタバアレー1の割合で提供しています。



9月中旬より丹波の新米を使用しています。

また、そだち園では毎日ビタバアレーを混ぜたものを提供しています。



あき みか 秋の味覚

風の子そだち園の裏の畑では、サツマイモの収穫が終わりました～



7kg収穫

\(^O^)/

ここ数年、丹波での収穫も同じくサツマイモといえば『芋の蔓』がつきものです

親蔓から蔓と葉を外す作業は活動で→

その後は、厨房の腕の見せ所

『きんぴら』になったり

『みそ汁の具』になったり使い道は様々



これからの昼食にも登場しますので、お楽しみにしてください(^o^)/



丹波からは黒枝豆が仕入されました。

たんぱく質、脂肪をはじめ、ビタミンB1・B2など

栄養価も豊富。「畑の肉」といわれ、腎臓・循環器

機能にも薬用があり 咳止めにも効果的です。