

えいようだより

2021年(令和3年)7月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

みなさんはパンをよく食べますか？ 給食は、火曜日・木曜日がパンの日です。今月はパンのことについてお知らせします。

パンの歴史

パンの栄養

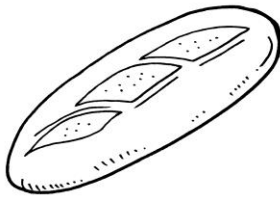
日本にパンが伝わったのは1500年頃の戦国時代でした。
ポルトガル船が種ヶ島に漂着した時にライ麦入りのかたいパンが伝えられたのがはじまりと言われています。



パンの主な栄養は、炭水化物です。炭水化物は、脳や体を動かすエネルギー源になります。
また、ビタミンB1、ビタミンB2も多く含まれています。

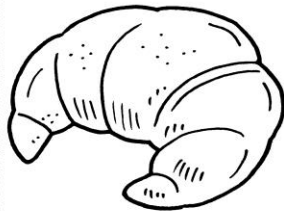
日本でもおなじみ 世界で食べられているパン

フランスパン



杖状のバケットなどパリッとした皮のハードタイプ。

クロワッサン



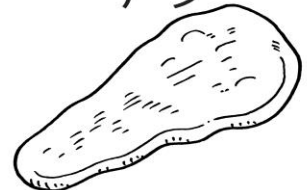
バターをパン生地に折り込んだパイ生地のソフトタイプ。

ベーグル



ユダヤ人により創作されたパン。リング状で独特のもち状の歯ごたえと香味が特徴。

ナン



発酵した生地を薄く延ばし壺型の釜の側壁にはって焼く。インドなどでおなじみ。

給食のパンについて

給食のコッペパンは、主に小麦粉、砂糖、ショートニング(油脂)、脱脂粉乳(牛乳から乳脂肪分を取り除き粉にしたもの)、イーストで作ります。後は、パンの種類に合わせて、黒糖やりんご、バターなどを足しています。パンの大きさは、1・2年生用、3・4年生用、5・6年生用の3種類です。みなさんの成長に合わせて大きさを変えています。



7月の給食にできるパンの紹介

コッペパン…給食に一番多く登場します。シンプルな味なので色々なおかずと合います。
オーブランパン…小麦のふすまが入っているので、食物せんいなどの栄養もとれます。
黒糖パン…黒砂糖が入っているのでほんのり甘い味がします。
アップルパン…りんごだけでなく、砂糖が少し多めに入っています。甘い味のパンです。