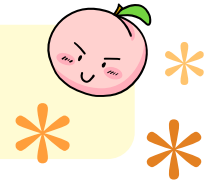


パンのお話（小）



みなさん、こんにちは。今日はパンのお話です。

パンは今からおよそ6000年前には、エジプトで作られていました。そのころのパンは、小麦を石ですりつぶして細かな粉にして、水で練って平たくまとめ、熱くした石の上で焼いたものでした。

そして2000年ほど前に、偶然に発酵パンが誕生しました。あまった小麦の粉を水で練ったものをしばらく置くと、空気中にあるふくらむ元になる菌がついて、ふっくらと焼きあがるパンができました。

日本には、今から400年ほど前にやってきたポルトガル人によってパンが伝えられました。明治時代になってパン屋さんが始まり、「あんパン」という日本だけの菓子パンも作られるようになりました。戦後、学校給食が始まり、パンが主食として食べられるようになり、家庭でもパンを食べることが多くなりました。

学校給食のパンは、小麦粉や牛乳、砂糖、マーガリン、イースト菌などで作られています。パンは黄色のグループの食べ物の一つで体を動かすエネルギーのもとになる食品です。