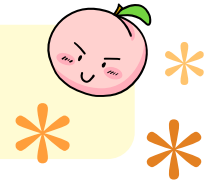


パンのお話（中）



みなさん、こんにちは。今日はパンのお話です。

パンの材料として使われる小麦は世界で一番作られている穀物です。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。小麦の粉を水で練ったものをしばらく置くと、空気中にあるこうぼ菌がついて、自然に発酵し、よく焼いてみると、ふっくらとしたパンができました。

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が、日本人の嗜好には合いませんでした。明治時代になってパン屋さんができ始め、「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。パンに主に含まれる栄養素は炭水化物で、脳のエネルギー源になります。残さずに食べましょう。