

朝食はどっち派?



私は、最近朝食でパンとごはんをみんなどはどっちを一番多く食べているのかを気になつて、このことを調べました。

みなさんは、パンとごはん、どっち派ですか。私はパン派です。これから、パン派とごはん派のメリットとデメリットを紹介します。まずは、パンのメリットです。私が経験したことは、朝食でパンを食べる前にゆづりしてしまいました。何分かた、たら、パンを食べました。パンを食べた後、感じたことは、パンは全く冷たくな

ていましてした。でも、パンの種類によつて冷たくなるパンがあります。例えば、食パンは外側の方の耳はすぐ冷たくなるけど中側の方は、冷たくなりません。中でも一番固くなるパンは、菓子パンです。菓子パンが固くなる原因は、水分の蒸発が原因です。水分が抜けて固くなる現象

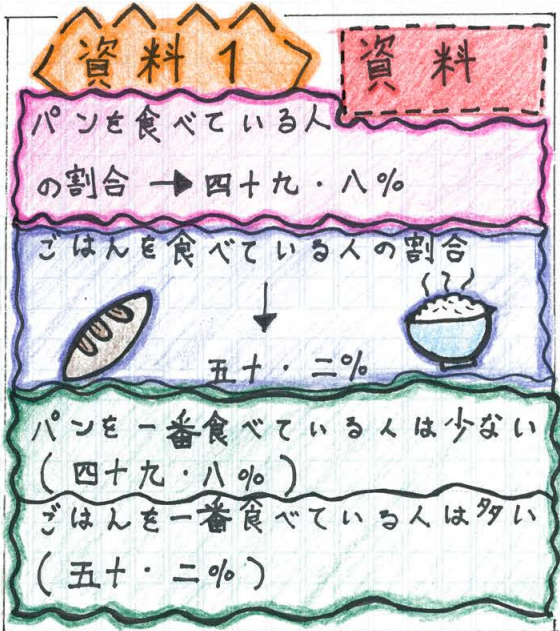
パンの大切なことは、二つあります。一つ目は、一日に麺類やパンを食べすぎると、体の中の腸に影響が起こります。二つ目は、パンをずっと太陽の光に当てていると、パンの中に入れてたり、冷蔵庫の中に入れてたりしたら、パンが長持ちすると思えます。

2023年12月12日
豊頃町立豊頃小学校
6年 伏見しほん

です。その現象を「老化」と呼びます。次にごはんのメリットを紹介します。ごはんは、何分かたってもパンとはちがって固くはなりません。ごはんは朝食に合っていると思えます。なぜなら、ごはんは準備がとつても簡単だからです。

パンのデメリット

次にパンのデメリットです。パンが消化に悪いのは、原材料である小麦を多く使っているからだとされています。それは、パンがけでなくうどんやパスタ、ラーメンなども同じように消化が悪いといえます。小麦には、「グルテン」という成分が含まれており、このグルテンが入ったパンを食べすぎると腸に影響を及ぼすためパンは消化に悪いそうです。インターネットでも「パン派」と「ごはん派」の対決が紹介されています。パンは、準備が簡単で



良いと思うけど、パンは自分でパンにアレンジできるし、冷凍もできて長持ちするからパンは、ごはんより良いと私は思いました。ごはんが良いと思っ

た人は、ごはんにも良いところがあります。例えば、ごはんには、食物繊維と水分が含まれていて、食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなり、増殖を助けることで腸内環境を整えることができます。パンには炭水化物、タンパク質、ビタミン類、カルシウム

一口二言
でも私はごはんを食べていると思えました。