

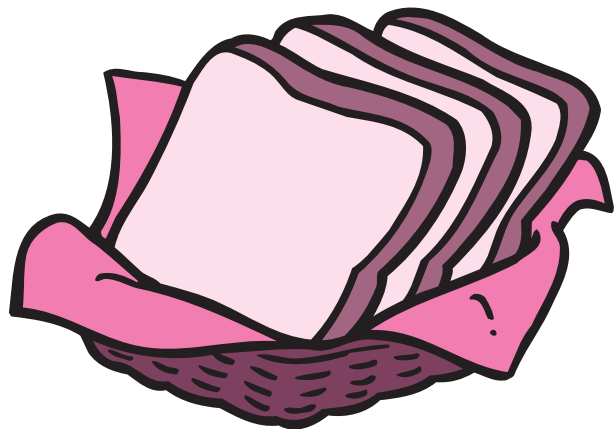
# パンの記念日

4月12日はパンの記念日で、毎月12日はパンの日です。

日本人が初めてパンを焼き上げた日としてパン食普及協議会が制定しました。

日本のパン第1号は江戸時代に作られた軍用携帯食糧の乾パンですが、パンの歴史は古く、6000年ほど前のメソポタミアでパンの原型が食べられていたと言われていました。

パンには糖質やビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>、ミネラルなどが豊富に含まれています。また、カルシウム源である牛乳や乳製品、タンパク源となる肉・魚類とも相性がよく、いろいろな食品と組み合わせて食べることによって、バランスのよい食事をとることができます。ただし、菓子パンはお菓子に近く、油や砂糖が多いため、デザートとして楽しみましょう。



洋食はもちろん和食や中華など、実は色々なメニューに組み合わせやすく、幅広く楽しむことができます。朝が苦手な方も、手軽に食べられるパン食で朝食をとる習慣を身につけましょう。