２０２６年度　秋号



給食だより



前川乳児保育園

実りの秋、食欲の秋がやってきました。４月に比べると、子どもたちの食欲も増し、よく食べるようになってきています。いも類、果物、魚にきのこなど、秋はおいしい食材がたくさん収穫されます。また、秋は新米が出回る時期ですね。日本人の主食である米は、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

おいしいお米を食べよう！



★子どもに必要な栄養素が補給できる

毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。



１・エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



２・良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。

３・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。



４・食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★健康面での効果が期待できる

１・噛む力が育つ：粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、自然と噛む力を養うことができます。

２・消化機能が未発達な子どもに最適：お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

３・お米を中心にすると献立のバランスがよくなる：ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

「わんぱくランチ」より



■さつま芋ごはん

米　１合
水　炊飯器の目盛り
さつま芋　80g
食塩　2g

1. さつま芋を切り、水にさらしておく。
2. お米を洗い、分量の水、食塩を入れて混ぜておく。
3. お米の上にさつま芋をのせて炊飯する。

＊お好みで黒ごまをかけてください。



みんなが大好き今が旬のさつま芋ご飯です。また、栗ご飯にも使えるレシピです。１０月１６日の給食にも栗ご飯が登場し、子どもたちも甘くて美味しいとたくさん食べていました。
なかなか栗を食べる機会は少ないですが、今が旬の秋の食材を使って、ぜひご家庭でも作ってみてください。

