

給食だより



さくら保育園 令和6年10月1日

田んぼの稲が綺麗な黄金色になり、稲刈りも進んでいますね。この季節は新米を心待ちにしているところですが、今年は新米の価格高騰が家計を悩ませているところです。料理の食材選びに工夫が必要になりそうですね。

先月はゆり組が掘ってきたさつま芋で「いもパーティー」を行いました。給食チームでメニューを考え3種類のおやつを提供し、おかわり分も入ったおやつのパットが空っぽになって返却されたことを嬉しく思いました。秋とともに涼しくなり、子どもたちの食欲も増しそうです♪

新米の
季節です

ごはんの魅力再発見



お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。

★ 子どもに必要な栄養素が補給できる

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が含まれています。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。

★ 「三角食べ」でご飯を味わう

お米を中心とした和食は、どの料理を選んで口の中で混ぜ合わせるかで、味のバリエーションが広がるという特徴があります。

乳幼児期は、食を営む力の基礎を築く大切な時期になりますので、給食時間は子どもたちに「ばっかり食べ」にならないよう、ごはんとおかず（主菜・副菜）を交互に食べるよう声かけしていますよ。

