



給食だより

担井 福井 (もんもん)

風が涼しく過ごしやすく、食べ物が美味しい…実りの秋がやってきました！10月にはお芋掘り・お芋クッキングなど季節の食を楽しむ機会が盛りだくさんです。給食にも積極的に秋の味覚を取り入れていきます☆☆☆

お米を食べて栄養補給



新米がおいしい季節。その栄養素のパワーを見直してみませんか。

お米は、食卓にのぼる頻度が高い食品だからこそ、私たちの健康にも大きな影響を与えています。食べ方を工夫すると、より健康な食生活が送れますよ！！

👑 お米のよいところBEST5



1 栄養のバランスがとりやすい

お米を中心とした健康的な **和食**は、世界の注目の的。毎食、お米を中心として主菜、副菜をそろえることは、栄養バランスの向上、望ましい食習慣の形成につながります。

2 エネルギーの摂り過ぎを防ぐ

お米は、小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のままです。そのため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよいことから間食が減り、エネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。

3 重要なエネルギー源

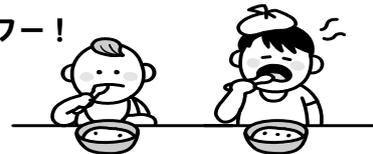
お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができないエネルギー産生栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。



4 不足しがちな栄養素を補給できる

鉄・カルシウム・食物繊維 をお米から摂取しています。ごはんは一度に(茶碗1杯 約140g)を食べるため、いろいろな栄養素の供給源に♪

お米に含まれる栄養素量は少なくとも、毎日食べることでハイパワー！



5 水の量で形状を変えることができる

離乳食の「お粥・軟飯」、幼児が食べる「ごはん」のように、“お米”は水分量を変えることで、形態の調整ができます。消化吸収に負担をかけることなく、体調を崩している時にも、症状に合わせた調理が可能です。

★作ってみよう！かんたん“五目ごはん”

〈材料〉

- 米 2合 ●鶏もも肉 60g
- ごぼう 1/2本 ●にんじん 1/2本
- 干椎茸 3枚 ●こんにやく 30g
- しょうゆ 大さじ1 ●酒 大さじ1
- みりん 小さじ1 ●塩 少々



〈作り方〉

- 1 ご飯を炊く。
- 2 食材を細かく切る。
- 3 食材を しょうゆ・酒・みりん・塩で煮る。
- 4 ご飯と具を混ぜ合わせて蒸らして出来上がり！