

保護者各位



給食だより 10月号

令和4年10月1日

文化保育園
園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べものが豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。

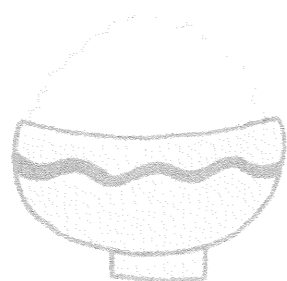
今月のテーマ

新米を食べよう！

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。また、ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇しインスリンも徐々に分泌されるので、太りにくいという特徴があります。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

◀ ご飯1杯の栄養価(70gの場合 ※保育園における1~2歳児の平均米飯量) ▶

エネルギー量	109kcal
炭水化物	26.0g
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
食物繊維	1.0g



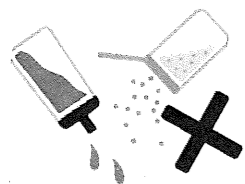
米には、エネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。また、他の穀物に比べて良質のたんぱく質が含まれています



お米を健康的に食べる3つのポイント

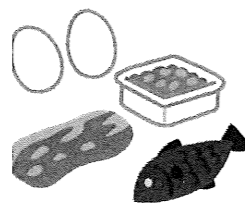
① 塩辛いおかずを控える

塩分の摂りすぎが高血圧の原因になることは知られています。しかし、あたたかいご飯と塩分はよく合うことから、つい塩辛いおかずを摂りすぎてしまうものです。くれぐれも控えめにしましょう。



② 肉、魚、卵、大豆製品を忘れずに

良質のたんぱく質は、私たちの血となり、肉となる欠かせない栄養素です。そこで、おかずの中心となる主菜には、肉、魚、卵、大豆製品のうち毎食どれか一品を取り入れましょう。

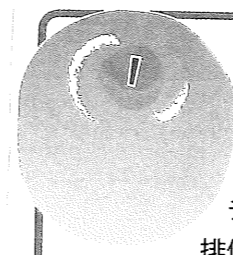


③ 季節の野菜をたっぷり

野菜類は、からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富なだけでなく、便通を整える働きもあります。そこで、主菜に付け合わせる副菜には季節の野菜を取り入れましょう。



旬の食材紹介



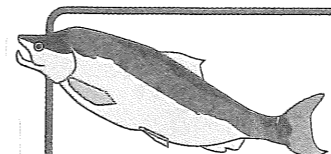
いんじ

そのまま食べるほかに、お菓子やサラダなど様々に楽しめます。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。



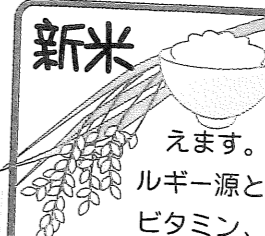
しめじ

実はしめじは正式名称ではなく、現在「ほんしめじ」の名で流通しているのはぶなしめじ、「しめじ」で流通しているのはひらたけです。汁ものや煮つけ、天ぷら、炒めもの、きのこごはんなどで。



さけ(鮭)

秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富。塩焼き、ムニエル、フライなど食べ方いろいろ。加工しても栄養価が損なわれず、粕漬やくんせいなどにも。



新米

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お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。秋の味覚とあわせて、おいしい新米を味わいましょう。

旬の食材を使った給食のレシピをご紹介します！

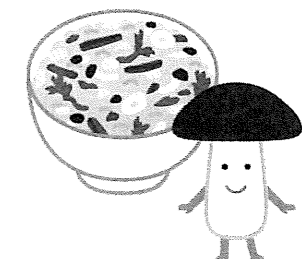
きのこご飯

◀材料▶

鶏肉 15g、干し椎茸 3g、しめじ 10g、えのき茸 10g、人参 15g
A(醤油小匙1弱、みりん小匙1/2、顆粒だし1.5g)

◀手順▶

- ① 鶏肉を1cm角切りにする。
- ② 干し椎茸を水に戻し、みじん切りにする。しめじ、えのき茸、人参を小さく切り揃える。
- ③ 鍋で鶏肉を炒め、火が通ったら②を加える。
- ④ ②の戻し汁とA、材料ひたひたになる程度の水を加えて煮詰める。
- ⑤ 汁気は少し残す感じで味が染みてきたら、炊き立てのご飯と混ぜる。



きのこは、低カロリーで主に腸内環境を整えてくれる食物繊維、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや細胞づくりに必要なビタミンB1・B2、葉酸が多く含まれています。きのこの旨味やビタミン等は水に溶ける性質があるのでスープや味噌汁に入れて食べるのがおすすめ。また、歯ごたえがあるので、よく噛んで食べることで血糖の急激な上昇や肥満を予防する効果があります。

