



令和8年度食育だより 10月号

ご飯食を見直そう！



お米の栄養

お米の主な栄養成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力になる）になるので成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀類の中でも質の良いものだと言われています。

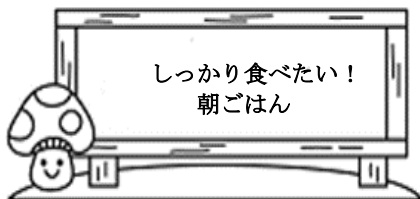
ご飯を食べると、いい事いっぱい

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。そのため、ご飯はおなかのすきにくく、腹持ちが良い食べ物です。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせることができます。

ご飯を主食にすると、主食・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります。ご飯は味が淡泊で、どんな食品・料理法・味付けの料理と合います。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。

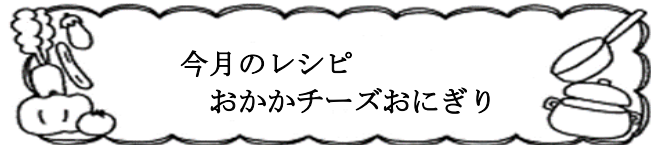


脳や体をしっかり目覚めさせるためには、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。朝は何かと忙しく時間が足りないことも多いかもしれませんが、少量でも口にできるというですね。起きてすぐに食欲がわかない子どもには、起床して30分ほど待ってから、食べるように促してみましょう。

たんぱく質や炭水化物、ビタミンを朝からバランスよくとることで、体温が上がり、集中力も高まり、体の成長や免疫力の向上にもつながります。

食欲のない子に向く朝食の工夫

- ①手づかみでも食べられる形状にする
- ②子どもの好きな食べ物を出す
- ③具だくさんの温かい汁物を出す



今月は園でおやつに提供している「おかかチーズおにぎり」です。

かつお節には、体内で作り出すことのできない「必須アミノ酸」やたんぱく質が、たくさん含まれ、チーズにもたんぱく質やカルシウムなど、成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。

おやつはもちろん、朝ごはんにもぴったりです！！

材料

小さめのおにぎり4個分

ごはん …… 300g

かつお節 …… 2g

しょうゆ …… 4g

ピザ用チーズ …… 30g

作り方

- ①かつお節としょうゆをよく混ぜておく
- ②①とごはんを混ぜてにぎる
- ③チーズを上につけ、オーブンで焼く
- ④焼き目がついたら完成

園ではほかに、

- ・カル鉄おにぎり
(小松菜、人参、ひじき、ちりめんじゃこ、チーズ、ごま)
- ・お好み焼き風おにぎり (サクラエビ、チーズ)
- ・菜飯おにぎり
(小松菜、ちりめんじゃこ、ごま、かつお節)
- ・ひじきおにぎり

などのおにぎりをおやつに提供しています。