きゅうしょくだより

聖隷こども園わかば　　2023年10月号

まだ暑さが残る日もありますが、給食の献立には秋を感じさせる食材が多くなってきました。
秋は果物や魚、さつま芋など美味しい食材が沢山出回り嬉しい季節です。園の行事にも芋ほりや感謝祭など食に関するものが多くあります。子どもたちには『食欲の秋』を堪能してもらいながら、美味しく食べられることへの感謝の気持ちを深めてもらえたらと思います。

お米をしっかり食べましょう！

つやつやの新米が
出回る季節です！

お米はエネルギーの供給源として、日本人の食生活を支えている主食です。先人の知恵と努力で、私たちは美味しいお米を安定して食べることができています。

お米を中心とした「和食」は、健康的にも優れており、世界からも注目されています。その一方で、近年は炭水化物である「お米」を制限するダイエットが流行するなど、お米の消費量は減少傾向にあります。この機会に改めてお米の良さをみつめ直してみましょう。

★お米の栄養★

お米は、過剰摂取が問題となっている脂質量が少なく、食塩は０g。
そして、生きるために必要な栄養素をしっかり含んでいます。

成分	含有量	主な働き
エネルギー	171kcal	エネルギー源
たんぱく質	3.1g	血や肉などの体の基礎をつくる
脂質	0.5g	細胞をつくる
ビタミンB1	0.04mg	糖質の代謝に関わる
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる
鉄	0.4mg	酸素を運び、貯蔵する
カリウム	45mg	ナトリウムの尿中排泄を促す
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ
食物繊維	0.3g	腸内環境を整える

※き組１人前（米50ｇ）あたりのエネルギー・栄養素

★お米の利点★

- **ごはんの材料は「米」と「水」だけ**
  材料がシンプルなごはんを中心とした食事は、減塩・減脂につながります。

- **体調に合わせて水分調整できる**
  炊く際に、水分を調整すれば消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。

- **ゆっくりよく噛む習慣がつく**
  粒食品の米は、粉食品のパンに比べて噛む力が必要なので咀嚼力アップにつながります。

- **安定価格**
  ごはんはパンに比べて格安。
  栄養的にみても、コストパフォーマンスがよい食べ物です。

★みどり組の9月の食育でお米からご飯になるまでを観察しました★

ご飯を炊く時は、「炊飯器のスイッチを入れるよ」の発言から、「中を見てみよう」と鍋の中が見えるガラス鍋でご飯の炊ける様子を観察しました。泡でいっぱいになる様子に驚いたり、湯気に気が付いたりと興味をもって見てくれていました。また、下記のクイズにも挑戦！子どもたちが色々なことを知っていることに驚きました。

- （稲を見ながら）これはなんでしょう。（米、大豆、麦）
- （稲を見ながら）稲の大きさは？
- 稲が栽培されている場所をなんと言う（田んぼ、畑、ビニールハウス）
- 稲が育つのに、必ず必要なものはどれ？（風、水、虫）
- 雑草や害虫を退治するために、農薬の代わりに使われる生き物はどれ？（あいがも、すずめ、カブトムシ）
- 稲刈りのあとすることは何でしょう？（脱穀、水に漬ける、味で踏む）
- 脱穀のあとすることは何でしょう？（皮をとる、水に漬ける、足で踏む）
- お米が炊けて火を消したらその後どうする？（そのまま少し待つ、すぐに蓋を開ける）
- お茶わん１杯分は何粒のお米が入っているか？（100粒、1000粒、2000粒）

今回は、ごはんに合う人気副菜レシピを紹介します

ねばらねば納豆和え

絵本「ねばらねばなっとう」に登場する食材が、たくさん入った旨味たっぷりで栄養満点の和え物です！

材料	作りやすい分量
オクラ	2本
人参	2㎝
胡瓜	1/2本
小松菜	1株
かまぼこ	1～2㎝
納豆	2パック
醤油	適量

作り方

① 小松菜･人参･オクラは食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきる。
② 胡瓜･かまぼこも食べやすい大きさに切っておく。
③ ①と②と納豆を合わせて和える。
④ 納豆添付のタレや醤油で味をつける。
　＊味付けはお好みで調整してください。

塩昆布ナムル

ごま油の香りと塩昆布の塩味がマッチしてご飯に合いますよ！

材料	作りやすい分量
小松菜	2株
もやし	1/2袋
塩昆布	ひとつまみ
ごま油	小さじ2
ごま	適量

作り方

① 小松菜は3㎝幅に切る。
② ①ともやしを茹でて水気をきる。
③ ②･塩昆布･ごま油･ごまを和える。
　＊味付けはお好みで調整してください。