



10月給食だより

令和7年10月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は活動量、食欲が増す時期になります。新米をはじめ、栗やきのこ、さつまいもなどの野菜や、柿、りんごなどの果物がこの時期はたくさん出回ります。子どものころから食べものの旬を知り、味わうことは味覚形成にとっても重要なことです。ぜひご家庭でも秋の味覚を味わってみてください。

新米の季節になりました



“お米”が収穫の時期をむかえます。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、ミネラルが豊富な栄養満点の食材です。

お米には栄養がたっぷり！！

炭水化物

お米の主成分です。体の中でブドウ糖に分解され、脳や体を動かすエネルギー源として利用されます。

たんぱく質

筋肉や血液を作り、体の基本を作ります。

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えます。体の調子を整え、疲労回復に効果があります。

脂質

少ない量で大きなエネルギーのもとになります。

亜鉛

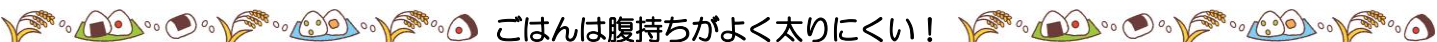
体の成長を促し、傷の治りを早めます。

鉄分

血液のもとになります。不足してしまうと貧血などを引き起こします。

食物繊維

腸の動きをよくして、便秘を防ぎます。



ごはんは腹持ちがよく太りにくい！

ごはんは腹持ちが良く、満腹感を得られやすいという特徴があります。腹持ちが良い理由として①よく噛んで食べる必要がある。②消化や吸収に時間がかかる。③血糖値の上昇がゆるやかである。の3つがあげられます。このため、ごはんはパンなどに比べて太りにくい言われいます。



お米はとても栄養バランスの良い食べものです。健康的な毎日を送るためにはお米を中心としたバランスの良い食事を摂ることが大切です。

保育園のお米も9月から新米になりました。新米ならではのふっくらおいしい白いご飯はこの時期ならではのです。また新米は炊きあがるとつやつやしており、甘い香りがします。味覚以外の様々な感覚も楽しみながら味わってください。

食育活動 脱穀作業



食育集会の日の午後の時間に稲やすり鉢を用意して脱穀作業を楽しみました。稲からもみを取り、玄米をすり鉢で取りだす作業にみんな集中して取り組んでいました。

