

# 給食だより 10月号

令和2年10月 志村さかした保育園

朝晩涼しい日が増え、だんだんと秋めいてきました。食欲の秋、実りの秋です。旬のおいしい食材をしっかりと食べ、これから来る冬に負けないからだ作りをしましょう。

## お米の栄養

秋に新米がとれるお米。お米にはエネルギー源である炭水化物だけではなく体の基礎を作るたんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、色々な栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活を目指しましょう。

## お米の精製度を変えて栄養アップ

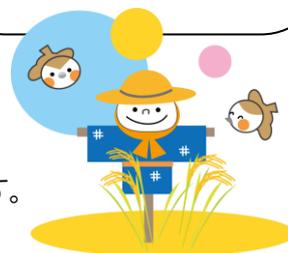
いつものお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップします。子どもの成長に必要な栄養素をさらに多く摂取することができます。

	鉄	カルシウム	B1	B2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g

7分つき米や胚芽米は、精白米と混ぜると食べやすく、栄養価がアップします。保育園ではビタミン B1 を補うため精白米と胚芽米を1:1の割合で混ぜて提供しています。

## お米の利点

- ① 体調に合わせて水分調節ができる  
炊く際に水を増量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。
- ② ゆっくりよく噛む習慣がつく  
粒状の米は、粉状のパンに比べて噛む力が必要なため、咀嚼力アップにつながります。ゆっくり噛むことで早食いを予防し、食べ過ぎを防ぎます。また、よく噛むことでお米本来の甘みを感じることが出来ます。
- ③ 安定価格  
ごはんはパンに比べて安く、価格の変動があまりないのが特徴です。



## お米をおいしく食べる方法

### ① 保存方法

米はお米屋さんで精米した時点から劣化が進みます。お米は2週間程度で食べきれぬ量が理想的です。適量を定期的に購入し、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存すると、美味しさが長持ちします。

高温、湿気、酸素に注意！

### ② 炊飯時の注意点

炊飯の予約機能を使って炊飯する場合、夏場は気温が高いため加熱前に水が劣化してごはんの味が悪くなる場合があります。夏場は予約機能よりも、先に炊き上げて保温機能を使うことをお勧めします。冬場は気温が低いので予約機能を使用しても、おいしく炊き上がります。