

チャイルドハウスこども園

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。秋は1年を通して、1番食べ物がおいしい季節です。子どもの頃 から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとって重要なことです。食卓に旬の食 材を取り入れ、話題も豊かに楽しい時間を過ごしましょう。

























「新米」とは、今年の秋に獲れたお米のことで、新米と呼ばれるのは、獲れてから今年の12月31日までに袋詰 めされたお米のことです。水分も多く、もちもちとして甘みがあるのが特徴です。

『世界の長寿国 日本』 ごはんを主食とした食生活が長生きの秘密のひとつです。また、ごはん・おかず・汁 物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。私たちの食生活には欠か せないお米ですが、年々消費量が減ってきていると言われています。お米がおいしい新米の季節に、お米のおいし さを一粒一粒味わい、大切さを見直してみましょう。

#### 脳や体のエネルギーになる!

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は 体の中で分解され、エネルギーとして働きま す。

また、お米にはたんぱく質や、ビタミン、ミ

#### 太りにくい!

「粒」のごはんは、「粉」からできているパンや麺 類より、

ゆっくりと消化吸収されていきます。

ごはんには、①腹もちが良く、間食が少なくなる ②体に脂肪をためるインスリンというホルモンの分泌



#### よく噛むことができる!

お米は「粒」なので、パンや麺などの 「粉」よりも、しっかり噛むことになりま す。また、お米はよく噛むと甘い味がして、

### どんな料理とも合う!

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができ るので、様々な食品をバランスよく食べることができま す。



## ごはん1粒まで残さず食べよう!!!

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。 感謝の気持ちを忘れず、1 粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。



# 秋の食材にかかせない きのご類

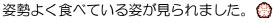
えのきたけ・エリンギ・しめじ・しいたけ・まいた け・なめこなど、種類がたくさんありますが、どれ も食物繊維が豊富で、ビタミンB群・ビタミンD 群・ミネラル・カリウムも多く、塩分の過剰摂取を 抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低下 カロリーで栄養満点、香りがよく、焼いても炒めて



## 給食の様子

今月は、<u>とんぼ組・ばった組</u>のお部屋にお邪魔しました!!

「食具の持ち方」の食指導があり、スプーンやフォークを正しく持ち、







とんぼ組

ばった組