



# ほかほか

令和5年11月  
東中川保育園  
長野



## ご飯をしっかり食べましょう

おうちごはんの主役は、なんといってもお米の「ご飯」。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

### ★ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米にはパンのような油や砂糖が使われていないのでとってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。

### ●ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけではなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

### ★ご飯のメリット

#### ●ゆっくりとよく噛む習慣が身につく

粒状のお米から作るご飯は、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日、ご飯をゆっくりとよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。

#### ●体調に合わせて水分調節ができる

体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。



### ●「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は数少ない国内自給率がほぼ100%の食品。日本人が主食として食べ続けてきた食品なので、安心して食べることができます。

### ●「おにぎり」でどこでも、いつでも気軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

お腹が空いたときにすぐに食べられる



子どもに合わせて大きさを変えられる



混ぜる具で栄養をプラスできる



自分で作れば「食べる意欲」が高まる



## 募集しています!!!!

47都道府県のご当地メニュー  
給食やおやつで提供できる新メニューを  
募集しています!!!  
都道府県名とご当地メニューを記載して  
BOXの中に入れて下さい。  
(例) 沖縄県 タコライス

## ラッキーデー

毎月1回、給食の中に  
かわいい形の野菜が入っています。  
あたって人はラッキー!  
誰にあたるかはお楽しみ!!!!

## 鶏竜田甘辛和え

鶏もも肉 15切れ  
片栗粉 適量

(下味)		(たれ)	
しょうゆ	大2	水	200cc
酒	大1	しょうゆ	100cc
みりん	大1	酒	50cc
しょうがのすりおろし		みりん	50cc
		砂糖	大4

- ①ボウルに鶏肉を入れ下味の調味料を入れ30分ほど漬けておく。
- ②鍋にしょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③①で漬けた鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ④180℃くらいまで熱した油に③の鶏肉を入れ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑤④に②のたれをかけて出来上がり。

ひまわり組でスイートポテトを作りました♪



## 誕生会メニュー&ケーキ

