



# きゅうしょくだより

令和元年 10月1日  
八千代保育園



◎お米を食べよう◎



新米のおいしい季節になってきました。私達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されています。お米がおいしいこの季節に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源

ごはんの主な栄養素は炭水化物です。体を動かしたり、脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になる栄養成分は糖質だけです。炭水化物は体内で合成することができません。育ち盛りの子どもには欠かせないので、ごはんなどで毎日とる必要があります。他にもたんぱく質や、ビタミン、食物繊維、ミネラルとたくさんの栄養をバランス良く含んでいます。色々なおかずと組み合わせることで消化吸収が良くなります。

## 色々な料理と相性抜群！

ごはんは、パンや麺類などに比べて味が淡白な事が特徴です。そのため和食に限らず洋食、中華などどんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食にすると多彩な組み合わせができるため、栄養バランスのよい食事を作ることができます。健康のためにごはんを中心とした食事を心がけましょう。

## 幼児組で調理保育を行いました☆

今回は秋の味覚、さつまいもを使った「さつまいも茶巾」です！茹でたてのさつまいもを、らいおんさんが力を込めてつぶしてくれました。砂糖、牛乳を加えて生地ができたらラップで茶巾絞りに挑戦です！皆上手にでき、おかわりまでたくさん食べました！

おいしくできたよ☆

