



10月きゅうしょくだより

令和2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言われています。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。

三食を決まった時間に きちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合が望ましいとされています。また、決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができるでしょう。

また、間食となるおやつは子どもの楽しみでもあります。100～200kcalを目安に、なるべく栄養になるものを用意しましょう。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして、1日で30品目を食べるように心がけましょう。

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源になる)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン
(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など



血液をサラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。