

10月の給食だより

お米のちから



「ご飯って太るんじゃないの？」「パンの方が手軽だし・・・」そんな声を耳にすることがあります。でも実は、日本の食卓に長く根付いてきた、栄養バランスに優れた食べ物です。お米の良さを知り、健康的な食生活を送りましょう。



★お米は「すごい食べ物」だった

白米は主にエネルギー源です。さらに、たんぱく質・ビタミンB1・B2・鉄など、体に必要な栄養素を幅広く含みます。パンと比べると脂質・塩分が少なく、原材料がシンプルなのも特徴のひとつです。

	子ども茶碗1杯	パン6枚切り1枚
エネルギー	約203kcal	約149kcal
脂質	約0.4g	約2.5g
食塩相当量	0g	約0.8g
食品添加物	なし	イーストフード・乳化剤など

※日本食品標準成分表（八訂）より

※量が異なるため単純比較ではありませんが、脂質・塩分の差は明確です。

★お米は「腸活」にもなる

お米に含まれるでんぷんの一部は、小腸で消化・吸収されずに大腸まで届きます。この成分を「レジスタントスターチ（難消化性でんぷん）」といい大腸の奥で善玉菌のエサになります。善玉菌が増えると腸内環境が整い、お腹の調子が良くなります。毎日のご飯が、そのまま「腸活」につながっているのです。



・冷やご飯はさらに効果的！

炊いたご飯を冷やすと、レジスタントスターチが増えます。おにぎりやお弁当のご飯が、腸にとってうれしい食べ物になるのはそのためです。「補食におにぎり」は、栄養面でも腸活面でも手軽で体にもやさしい選択です。

～お弁当についてのお願い～



20日はすみれバス遠足、21日はひまわりバス遠足の為、お家からのお弁当持参となります。いつも食べている給食とは違って、ついついはしゃぎすぎてしまい、危険になることもあります。次の点にご配慮お願い致します。

★誤嚥窒息を防ぐ為、球体の形状の食材をそのまま入れないで下さい。4等分にカットするなどの配慮をお願いします。

●プチトマト●球体のチーズ●うずらの卵●ミートボール
●ぶどう●さくらんぼ（種は除去してください）など
※給食では使用を避ける食材となっています。



1/4カット例

★乾いた豆類・ナッツ類は使用しないで下さい。

小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまい肺炎などのリスクがあります。（消費者省より5歳以下の子どもには食べさせないようにと注意喚起があります）

★つまようじ・ピックは思わぬ事故になりかねない為、遠足での使用は控えましょう。

×



★市販のミニカップゼリーの中には、のどに詰まる危険性がある商品がある為、ゼリーは持ってこないで下さい。保冷剤としてのゼリーの使用もご遠慮下さい。

（遠足に持っていくおやつを園で準備していますので、プリンなどのデザートを持ってくるのは控えましょう。）

×

