給食だより 10月

fujimura
ナーサリー

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。

★ご飯の栄養

・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

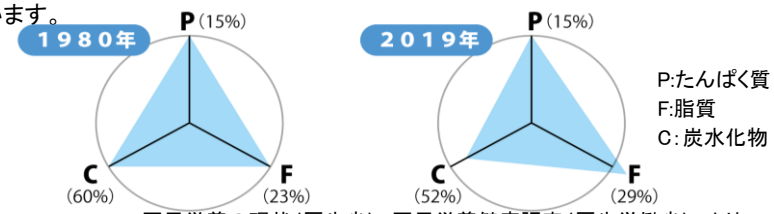
お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

	ご飯1杯の栄養	重要な働き	ご飯1杯に含まれる栄養量に相当する食品と目安量
エネルギー	187kcal	エネルギー源	ドーナツ　2/3個(50g)相当
たんぱく質	3.0g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳　コップ1/2杯(90ml)相当
脂質	0.4g	細胞をつくる	油　小さじ1/10(0.4g)相当
ビタミンB1	0.02mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ　葉(大)2枚(50g)相当
ビタミンB2	0.01mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	大根　輪切り3cm(100g)相当
鉄	0.1mg	酸素を運び、貯蔵する	トマト　1/4個(50g)相当
カリウム	35mg	ナトリウム（塩）の尿中排泄を促す	きゅうり　1/5本(20g)相当
亜鉛	0.7mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれん草　1/2束(100g)相当
食物繊維	1.8g	腸内環境を整える	白菜　葉(中)2枚(90g)相当

＊ご飯1杯を120gとして算出
＊日本標準食品成分表2020年版（八訂）より算出

・ご飯を中心とした「和食」でバランスをとる

健康を維持するためには「たんぱく質：P」「脂質：F」「炭水化物：C」からどれくらいのエネルギーをとっているかが重要です。これをみるのが、PFCバランス。脂質エネルギーは25%を下回るのが理想ですが、最近は、30%に近づいています。米のご飯を主食に、魚介類などの「主菜」、野菜などの「副菜」がそろった「和食」を食べていた1980年頃のPFCバランスが理想的だとされています。



国民栄養の現状（厚生省）、国民栄養健康調査（厚生労働省）　より

★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。

・「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、いつでも手軽に栄養補給

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もわかるように、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。

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

10月31日の給食は『ハロウィンメニュー』でした

ご飯をオバケの形にし、ケチャップで目をつけ、周りにはチーズのお化けとコウモリをトッピングした『オバケカレー』を提供しまし。子どもたちは「オバケー」と言いながら嬉しそうに良く食べていました。