



ご飯をしっかりと食べましょう

食事の主役は、お米の「ご飯」。でも、最近では、保育所やこども園で、白ご飯が苦手で、ふりかけがかかってないと食べられないや、逆に、きのこご飯やちらし寿司などの混ぜご飯が苦手で、白ご飯でないと食べられないといったお子さんを見受けることがあります。

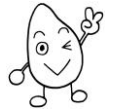
ご飯は昔から食べ継がれてきた主食であり、ご飯を中心とする「和食」は、世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、健康的な食生活を送りましょう。

☆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、とてもヘルシーに、こども達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。ご飯からたくさんの栄養を摂取しています。

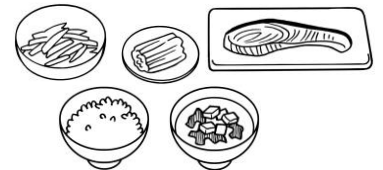


パワー！

・ご飯を中心とした「和食」でバランスをとる

ご飯が主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせて食べることができます。

こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活に比べ、栄養バランスもよく、健康的ともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。



☆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。



カミカミ

・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できますね。



・「安心」して食べることができる

お米は、数少ない国内自給率がほぼ100%の食品で、添加物も含まれていません。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。

朝、食欲のないお子さんに、
おにぎりなら食べやすいですよ！



・「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、こどもにとってのメリットもたくさんあります。

- ・お腹がすいた時にすぐに食べられる
- ・混ぜる具で栄養をプラスできる
- ・こどもに合わせて大きさを変えられる
- ・自分で作れば「食べる意欲」が高まる



5歳児クラスのリクエストメニュー

卒園前の保育所・こども園での食事の思い出作りになればと思い、毎年、5歳児クラスの皆さんから献立のリクエストを募っています。今年の各園から出されたリクエストは、下記の通りです。



【第1保育所】

- ① 豆腐ドーナツ
- ② 鶏のから揚げ
- ③ ハヤシライス
- ④ カツカレー
- ⑤ 拌三絲

【道明寺こども園】 (そら組)

- ① エビフライ
- ② カレーライス
- ③ 鶏のから揚げ
- ④ 揚げ納豆
- ⑤ 拌三絲

【道明寺こども園】 (にじ組)

- ① ハンバーグ
- ② カツカレー
- ③ 鶏のから揚げ
- ④ エビフライ
- ⑤ チキンバーガー

【第3保育所】

- ① 鶏のから揚げ
- ② カツカレー
- ③ パナのカップケーキ
- ④ おにぎり
- ⑤ ホットケーキ



【第4保育所】

- ① カツカレー
- ② メロン風トースト
- ③ パナのカップケーキ
- ④ 納豆のかき揚げ
- ⑤ 皮なしシューマイ

【第5保育所】

- ① 鶏のから揚げ
- ② カツカレー
- ③ デリシャスチキン
- ④ ハヤシライス
- ⑤ ピザポテト

【第6保育所】

- ① カツカレー
- ② メロン風トースト
- ③ ミルクの和リアソースかけ
- ④ かるかん
- ⑤ スープ (春雨・コーン)

リクエストメニューは、1・2・3月の献立に取り入れています。毎月お配りしている“こんだてだより”に★印をつけています。

5歳児の皆さん、リクエストありがとう！ 楽しみにしていてくださいね。



調理室からこんにちは！



<米粉を使ったおやつの紹介です！> バナナのカップケーキ 11月15日(水)3時

(材料)	6人分
上新粉	120g
ココア	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	60g
油	60g
豆乳	120g
バナナ	1本

(作り方)

- ① 上新粉・ココア・ベーキングパウダー・砂糖を混ぜ合わせます。
- ② ①に油と豆乳を入れ、よく混ぜます。
- ③ ②に粗くつぶしたバナナを加え、さっくり混ぜ、アルミカップに流します。
- ④ 170℃に予熱したオーブンに入れて、約15分程度焼きます。

・上新粉はうるち米を、白玉粉はもち米を原料に作られています。
 ・ココアは、ピュアココアを使います。
 ・小麦粉、卵、乳アレルギーのお子さんでも食べられます。
 ・バターを溶かしたり、卵をしっかり泡立てたりする作業がないので、簡単にできます。
 ・包丁を使わないので、小さなお子さんでも楽しめます。
 お休みの日に、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

