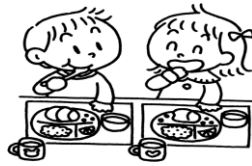


給食だより

令和6年11月1日
保育課給食管理グループ



「ごはん」の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。
今回は、ごはんの栄養に関することと、家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。

★子どもに必要な栄養素が補給できる

1. エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。
特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



2. 良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。
お米のたんぱく質は、アミノ酸のバランスが良いので、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質と言われています。



3. ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。



4. 食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。

★必要な栄養素の補給だけではない様々なメリット

1. 噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいものでもあります。そのため、自然と噛む力を養うことができます。

2. 消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。
体調が悪い時にも安心して食べることができます。

3. お米を中心にとすると献立のバランスがよくなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。
ごはんを中心とした日本の食事は、栄養バランスを整えやすく、世界からも注目される食文化です。



★おいしいお米の選び方

1. 産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新しいほど水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

2. 粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒が揃って、割れやかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだと炊きムラができます。また、粒が白いものは未熟で食感が悪くなることがあるので、透明なものを選びましょう。

★おいしいお米の炊き方

・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

・炊き上がったら



蒸らす



すぐにほぐす

★切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくらする
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りがたつ
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

★子どもが喜ぶおいしい「ごはんレシピ」

ごはんと一緒に野菜が食べられるレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試ください。

■ にんじんごはん

- | | | |
|------|-----------|--------------------------------|
| 米 | 2合 | 1. にんじんを細切りにする。 |
| にんじん | 1/2本(60g) | 2. 切干大根を水で戻し、水気を絞って細かく切る。 |
| 切干大根 | 4g程度 | 3. 1.2を合わせて調味料を入れて混ぜ、そこに油を加える。 |
| 料理酒 | 小さじ1 | 4. 普通の水加減にした米の上に3をのせる。 |
| みりん | 小さじ1 | 5. ごはんを炊く。 |
| 塩 | 小さじ1/4 | 6. 炊飯が終わったらほぐしながら混ぜる。 |
| 油 | 小さじ1 | |





11月の献立のポイント

SDGs未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★コロコロサラダ(5・19日)

秋からが旬の里芋ときゅうり、にんじんを合わせたサラダです。見た目がコロコロとしていて、いつものサラダとは雰囲気が変わります。しょうゆドレッシングでサッパリと食べることができます。



★ハッシュドポテト(7・21日)

ホクホクのじゃが芋をサクッと揚げた大人気のおやつです。じゃが芋は、エネルギーもしっかり摂取でき、ビタミンCも豊富なので、一度の食事が少ないお子様の間食にもおすすめの食材です。

★豚汁(12・26日)

豚汁には、体をつくるもとになる豚肉が入っています。また、体の調子をととのえてくれる、にんじんやごぼうなどの野菜類もたくさん入っています。寒くなってくる季節に、具沢山な美味しい豚汁で温まることで免疫力アップも期待できます。



★かぼちゃグラタン(13・27日)

かぼちゃは夏に収穫してすぐよりも、数カ月間保管して追熟してからの方が美味しくなり、栄養価も増えます。そんなかぼちゃを使った秋にピッタリの一品です！

～ 和食の日 ～



11月24日は、「いい(11)日本食(24)」という語呂から「和食の日」として制定されています。毎年この日に、一人ひとりが「和食」文化についての認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いが込められています。和食を身近に感じてもらうために、保育園では11月22日に一汁三菜の献立にしています。今回は和食の魅力についてご紹介します。

和食の魅力

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味を生かす調理技術
日本は周囲を海に囲まれており、山や川、盆地など豊かな自然が広がっています。各地域に多種多様な食材があり、その素材を活かす調理技術が育まれてきました。
- ② 栄養バランスに優れた健康的な食生活
和食の基本スタイルは「一汁三菜」です。いろいろな食材を少しずつとれることから、栄養のバランスがよいと言われています。
- ③ 正月などの年中行事との密接な関わり
おせち(正月)や月見団子(十五夜)など、和食は年中行事と密接に関わっています。



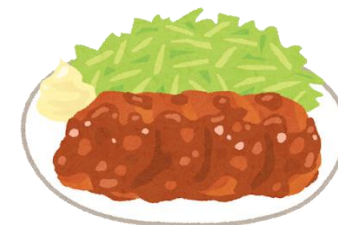
豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

♪かんたんクッキング♪

ポークチャップ

【材料】大人2人分+幼児2人分

サラダ油	小さじ1と1/2
にんにく	1/6かけ
豚小間肉	240g
玉ねぎ	1/2個
トマトケチャップ	小さじ3と1/2
ウスターソース	小さじ1
酒	小さじ1/3
塩	ひとつまみ
水	大さじ1と2/3



【作り方】

- ① サラダ油でみじん切りにしたにんにくを炒める。
- ② 香りが立ってきたら豚小間肉を加えて炒める。
- ③ 豚小間肉に火が通ったら、スライスした玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④ 調味料を加えて煮込む。

きのこ炊き込みご飯

【材料】大人2人分+幼児2人分

ごはん	1.5合
サラダ油	小さじ1弱
鶏挽肉	100g
にんじん	1/5本
しめじ	1/5パック
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ3/4
塩	小さじ1/3強



【作り方】

- ① にんじんは短い千切りにし、しめじは刻んでおく。
- ② 鶏挽肉を油で炒め、火が通ったらにんじん・しめじを加えてさらに炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料を入れて煮る。
- ④ ③の具・調味料を入れて炊飯する。