10月 給食室だより

令和4年10月1日　椚辻こども園

さわやかな風が吹き、秋の気配を感じるようになってきました。そして実りの秋。
新米のおいしい季節がやってきました。今年もひまわり・つくし組のみんなが農園、
たんぽぽ組のみんなは農園庭のお米を鳥たちから守るためにかかしを作ってくれました。
お米の収穫は10月中旬の予定です。

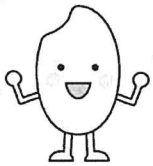
ごはんのパワー、お米の良さを見直そう！

お米がいいってほんとかな？

お米には4つのいいことがあるんだって！

①生命維持の司令塔
主成分は炭水化物。体内でブドウ糖に分解され、エネルギー源になります。ブドウ糖＝脳を働かせる唯一のエネルギー源なんです。

②消化吸収がゆっくり(太りにくい主食)
でんぷんを体内に吸収するために、小さく噛んだり、消化液で分解する必要があり、消化に時間がかかります。血糖値をゆっくり上昇させるため、太りにくい主食なんです。



③いろいろな料理に合う
味が淡白なため、和・洋・中問わずいろんなおかずと相性がいいのが特徴。そのため自然と栄養バランスがとれます。

④噛む力がつく
パンや麺に比べ、粒状のお米はたくさん噛む必要が！よく噛むことで胃腸や脳が活発になり、虫歯予防の効果も！

お米には炭水化物の他にも、血や筋肉などの身体形成に必要なたんぱく質・ビタミン・ミネラルなども多く含まれています。小さな米粒の中には子どもたちが健康に成長するエネルギーが詰まっているんですね。元気に過ごせるようしっかり食べて欲しいと思っています。

10月末にひまわり・つくし組はおむすび大会を予定しています。こども園の片岡農園の新米を使い、大なおむすびを作ります。みんなでお米を炊く工程や、炊きあがりの香りを楽しみたいと思っています。