

給食・食育だより

No. 8

平成27年11月1日

南日野保育園

ごはんのお話

ごはんがおいしい季節です♪

保育園でも白いごはんの日を多く取り入れました。

お米は、わが国の主食であり、炭水化物を主栄養素とした効率のよいエネルギー源で、子どもの成長に必要な良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルも含まれています。

炊き上がったお米の水分量は60%（食パンの水分量は38%です）と水分を多く含み、咀嚼、嚥下がしやすく乳幼児から高齢者まで安全に食べることができます。また、水分量の調整ができるので、無理なく消化・吸収することができ、大変優れた食品と言えます。最近、食生活の変化によりお米を食べる量が減り、これが栄養バランスを崩す原因になっています。新米のおいしい季節です。主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜（魚・肉など）、副菜（海藻・野菜・芋・果物）、汁物（大豆製品のなど）をバランスよく組み合わせ『日本型食生活』を見直してみましょう。

秋の味覚は食物繊維がいっぱい

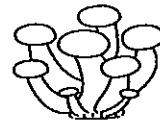


秋に美味しいお芋やきのこ。どちらも食物繊維がたくさん含まれています。

中でもお芋は食べやすく、いろいろな料理にして食べることができるので、たくさん使いたい食材です。しかし、皮をむくのが面倒だったり、飲み込みにくいなど最近では敬遠されがちです。お芋はでんぷんを多く含むので、栄養価も高く便秘解消に強い味方。もっとたくさん食卓に取り入れてみませんか。



お芋の豆知識



秋の味覚♪ 休日の昼食にもぴったりです！

きのこスパゲッティ



今月は、保育園の焼芋大会さつま芋・・・芋掘りなどで、こども達には一番身近な芋かもしれません。さつま芋のでんぷんはじっくり火を通すことで甘みが増します。焼き芋がおいしいのはこのためです。他にビタミンCも豊富です。

《材料》大人 4人分
スパゲティ 200g
玉葱 100g
ベーコン 60g
シメジ 50g
生しいたけ 60g
油 適量
しょうゆ 10g(小さじ2)
塩 少々

《作り方》

- ① スパゲティを茹で上げサラダ油をまぶしておく。
- ② 玉葱・ベーコン・生しいたけは千切りにする。しめじは、ほぐしておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れて②を炒め、①のスパゲティを加えてさらに炒め、塩コショウで調味する。