



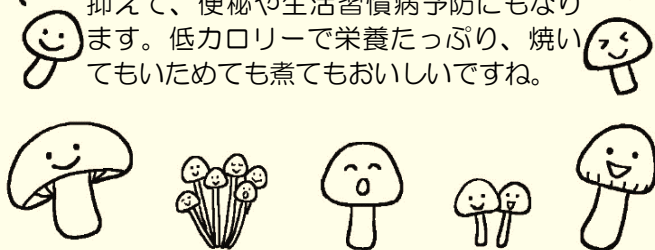
食育だより 10 がつ

令和 7 年 10 月 まゆみの里保育園

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増してきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。



キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミン B 類・D 類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



今月は、きのこごはんやけんちん汁、さつまいものサラダやさつまいもの甘煮など、秋の味覚を豊富に使用した献立になっています。10/31 ハロウィンの日のおやつはパンプキンケーキです。

お楽しみに☆



お米を食べよう！

秋は、新米が出回る季節です。この機会に、米の栄養、おかずとのバランス、米にまつわる問題について考えてみましょう。

・米の栄養とおかずのバランス

エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は、「ご飯 6 割、主菜・副菜を合わせたおかずを 4 割」と覚えておくといでしょう。

・米の消費量は減少傾向

食事のことを「ごはん」と呼ぶように、米は日本人の食文化の中心にあり、自給率が非常に高い食材です。しかし、時代とともに進む食の多様化などから、消費量が 60 年前の約 1/2 にまで減少しています。

昨今の米不足もあり、今後安定的に食べていくためには対策を講じなければなりません。一般家庭でできることは、消費量を減らさないよう「米を食べる」ことでしょう。園でも、子どもたちに米を大好きになってもらう献立づくりを心がけていきたいと思っています。

