食育だより

多伎こども園　11月の食育だより

日が落ちるのも早くなり朝夕冷え込むことが多くなりましたね。

先日は2～5歳児が芋ほりを行い、たくさんの大きなさつま芋を収穫することができました。11月の献立で使用するさつま芋は園でとれたさつま芋を使用します！

これからどんどん寒さが増してきて風邪をひきやすくなります。風邪ウィルスは気温や湿度が低くなる時季に呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって感染しやすくなります。風邪予防のためにもバランスよく食事をとり、温かな食事をとるようにしましょう。

◇◆ご飯をしっかり食べましょう◇◆

●ご飯の栄養

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ってもヘルシーに、子どもたちの活動の源となります。また、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。

・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しましょう。

・「安心」して食べることができる

食品は、多かれ少なかれ健康被害につながる恐れがある物質を含みます。その物質を摂取するリスクを下げるために、消費者は「国産品」や「無添加食品」を選びます。その点、お米は、数少ない国内自給率がほぼ１００％の食品。日本人が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。

・「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が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もわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

〈お腹が空いたときにすぐに食べられる〉

〈混ぜる具で栄養をプラスできる〉

〈子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〉