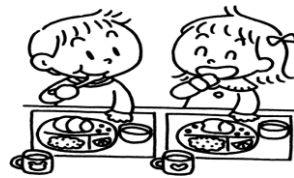


# 給食だより

令和5年11月1日  
保育課給食指導グループ



## ご飯をしっかり食べましょう

食事の主演は、なんといってもお米の「ご飯」です。先祖代々食べ継がれてきた日本人の主食であり、ご飯を中心とする「和食」は世界からも認められている食事です。ご飯の良さを知り、文化的で健康的な食生活を送りましょう。

### ★ご飯の栄養

#### ・ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

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。主成分が炭水化物なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、お米は、パンのように油や砂糖が使われていないので栄養価の高いエネルギー源となります。また、低脂質で食塩が含まれていないため、高脂質・食塩過多になりがちな現代の食事の主食にぴったりです。



#### ・ご飯から様々な栄養素を摂取する

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。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。

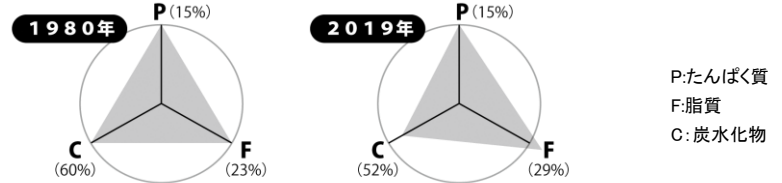
	ご飯1杯分の栄養量	重要な働き	ご飯1杯に含まれる栄養量に相当する食品と目安量
エネルギー	187 kcal	エネルギー源	ドーナツ 2/3個 (50g)相当
たんぱく質	3.0 g	血や肉などの体の基礎をつくる	牛乳 コップ1/2杯 (90ml)相当
脂質	0.4 g	細胞をつくる	油 小さじ1/10 (0.4g)相当
ビタミンB1	0.02 mg	糖質の代謝に関わる	キャベツ 葉(大)2枚 (50g)相当
ビタミンB2	0.01 mg	糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わる	だいこん 輪切り3cm (100g)相当
鉄	0.1 mg	酸素を運び、貯蔵する	トマト 1/4個 (50g)相当
カリウム	35 mg	ナトリウム(塩)の尿中排泄を促す	きゅうり 1/5本 (20g)相当
亜鉛	0.7 mg	成長を促進し、味覚を正常に保つ	ほうれんそう 1/2束 (100g)相当
食物繊維	1.8 g	腸内環境を整える	はくさい 葉(中)2枚 (90g)相当

\*ご飯1杯を120gとして算出

\*日本標準食品成分表2020年版(八訂)より算出

#### ・ご飯を中心とした「和食」でバランスをとる

健康を維持するためには「たんぱく質:P」「脂質:F」「炭水化物:C」からどれくらいのエネルギーをとっているかが重要です。これを見るのが、エネルギー産生栄養素バランスです。脂質エネルギーは25%を下回るのが理想ですが、最近では、30%に近づいています。米のご飯を主食に、魚介類などの「主菜」、野菜などの「副菜」がそろった「和食」を食べていた1980年頃のエネルギー産生栄養素バランスが理想的だとされています。



国民栄養の現状(厚生省)、国民栄養健康調査(厚生労働省)より

### ★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てもよいでしょう。



#### ・「安心」して食べることができる

食品は、健康被害につながる恐れのある物質を含む可能性があります。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%の食品です。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できる便利な携帯食です。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



量を調整しやすい



混ぜる具で栄養素をプラスできる



自分で作れば「食べる意欲」が高まる



(株)アダム わんぱくだよりより



# 11月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

## ★ハッシュドポテト(2・16・30日)

つぶしたじゃが芋と角切りにしたじゃが芋を混ぜ合わせたものを丸め、油で揚げます。ホクホクとした食感が楽しめます。だんだんと寒くなってくる季節にぴったりのおやつです。



## ★コロコロサラダ(6・20日)



里芋・きゅうり・人参を角切りにしてしょうゆドレッシングで和えたサラダです。彩りよく、名前の通りコロコロとしていて見た目かわいらしいです。

## ★きのこ玉ねぎのスープ(8・22日)

えのきたけと玉ねぎ、ほうれんそうを使用したスープです。きのこは秋においしくなり、うまみも強いので保育園ではさまざまな料理に入れていきます。



## ★鮭のもみじ焼き(14・28日)



旬の鮭に、ケチャップとみりん、しょうゆ、酒を合わせた調味料を塗って焼き、もみじに見立てます。意外な組み合わせに思えますが、子どもに人気の料理です。

## 【和食の日】

11月24日は「和食の日」です。2013年12月に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10年になります。

「和食の日」にあわせて、和食文化の大切さを再認識、継承するきっかけになるようお願いが込められています。保育園でも11月24日に和食メニューを提供します。

和食文化を子どもたちへ伝えていくためには、家庭で食文化を伝えていくことも大切です。



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。

<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

# ♪かんたんクッキング♪

## かじきの衣焼き香味ソース

### 【材料】 大人2人分+幼児2人分

下味	サラダ油	大さじ1	ソ	長ねぎ	20cm程度
	めかじき40g	6枚		砂糖	大さじ1弱
	酒	小さじ1		しょうゆ	大さじ1弱
	塩	ひとつまみ		水	大さじ1
	にんにく	1片		ごま油	小さじ1/3
	生姜	3g(チューブの場合は1.5cm)			
	片栗粉	小さじ1			

### 【作り方】

- ①生姜、にんにく、長ねぎをみじん切りにする。
- ②めかじきは下味に15分ほど漬け込み、片栗粉をまぶしてフライパンやオーブンで焼く。
- ③ソースを鍋や耐熱容器に合わせて加熱する。
- ④焼いた魚をソースに漬けて完成。

## ひじきと野菜の炒め煮

### 【材料】 大人2人分+幼児2人分

調味料	サラダ油	小さじ1
	にんじん	40g
	干しひじき	大さじ1
	キャベツ	3枚
	砂糖	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ1弱



### 【作り方】

- ①ひじきはよく洗って水で戻す。
- ②にんじん、キャベツは短冊切りにする。
- ③サラダ油でにんじん、干しひじき、キャベツを炒め、しんなりしたら調味料を加えて炒め煮にする。水分が少ない場合は水を加えてください。