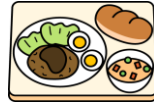




ほかほか

平成29年12月
東中川保育園
阿部



お米を食べて栄養補強

新米がおいしい季節。その栄養素のパワーを見直してみませんか。お米は、食卓にのぼる頻度が高い食品だからこそ、私たちの健康にも大きな影響を与えています。食べ方を工夫すると、より健康な食生活が送れますよ。

★お米は良いところがたくさん

1・栄養のバランスがとりやすい

お米を中心とした健康的な和食は、世界の注目的。毎食、お米を中心として主菜、副菜をそろえることは、栄養バランスの向上、望ましい食習慣の形成につながります。

2・エネルギーのとり過ぎを防ぐ

お米は、小麦などの粉からできているパンや麺と違って粒のままですりつぶすため、ゆっくりと消化・吸収されます。そのため、腹持ちがよいことから間食が減り、エネルギーのとり過ぎを防ぐことができます。

3・重要なエネルギー源

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができないエネルギー産生栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。



4・不足しがちな栄養素を補給できる

給食献立で使用されている食品を詳しく見ると、思わぬ栄養素をお米から摂取していることがわかります。お米は、食卓にのぼる機会が多く、一度にある程度の量（茶碗1杯）を食べるため、いろいろな栄養素の供給源となっています。

＜お米に含まれる栄養素量は少なくとも毎日食べることでハイパワーに＞

鉄分	カルシウム	食物繊維
1位 米	1位 牛乳	1位 たまねぎ
2位 ほうれん草	2位 ヨーグルト	2位 米
3位 豆腐	3位 豆腐	3位 にんじん
4位 卵	:	4位 きゃべつ
5位 豚レバー	7位 米	5位 じゃがいも

★ごはんの精製を“変えて”栄養素の量をアップ

いつも食べているお米を精白米から7分つき米、胚芽米に変えることで栄養量がアップします。子どもたちの成長に必要な栄養素を無理なくとる事ができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8mg	5mg	0.08mg	0.02mg	0.5g
7分つき米	1.3mg	6mg	0.24mg	0.03mg	0.9g
胚芽米	0.9mg	7mg	0.23mg	0.03mg	1.3g



ポークビーンズの作り方

大豆水煮 100g 豚肉 100g
 じゃがいも 1個 にんじん 1/2本
 たまねぎ 1個
 ホールトマト 200g
 コンソメ 小1 ケチャップ 大2
 砂糖 小1 塩 少々 油 大1

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎはすべて1cmの角切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ④玉ねぎが透き通ったら水とホールトマトを加え、調味料を入れ野菜が柔らかくなるまで煮込んだら出来上がり。



今月のクッキングは
ひまわり組でピザトーストを作りました！



それぞれ好きな
具材を選んで
楽しく作ることが
できました♪



11月誕生会メニュー



ケーキ
(マシュマロムースケーキ)

