

保育課栄養士より 食育のヒント

R7.
10月

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

チンゲン菜 きのこと 鮭 さつまいも れんこん りんご 柿

◎今月の行事食

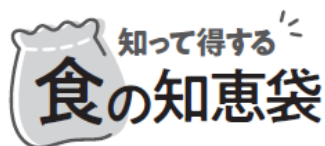
十五夜 6日(月)

ハロウィン 10月最終日(31日(金))

リクエスト汁もの(西堀保育園)「スープシチュー」

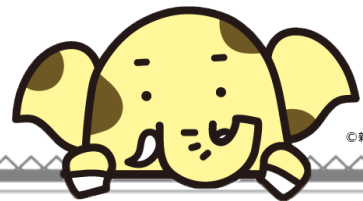
◎具体的な主な献立と提供日

- 1・15日「スイートポテト」(さつまいも)「鮭のマヨ焼き」(鮭)
 - 2・16日「きのこグラタン」
 - 8・22日「柿」
 - 10・24日「和風きのこスパゲティ」
 - 27日「中華風ミートローフ」(れんこん)「さつまいもフライ」
 - 29日「チンゲン菜のスープ」
 - 31日「かぼちゃケーキ」
- お誕生会 「りんご」



知って得する

◎今月の食育アドバイス◎



©新産市 2010

米を食べる

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

●米の歴史

稲作は中国から日本へ伝わり、弥生時代中ごろまでには東北地方まで広がったと考えられています。湿度の高い日本の気候は、米づくりに適していたのでしょう。

●米の栄養とおかずとのバランス

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」と覚えておくとよいでしょう。

●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います。

