



# 給食だより

平成30年10月 遍照保育園

## お米を食べて栄養補給

そろそろ新米の出回る季節となりました。糖質制限ブームの時代ですが、極端な糖質制限は心臓、腎臓、肝臓、脳に悪影響があります。

お米の栄養は糖質のみならず、大事なタンパク源でもあります。体にも財布にも優しいお米を食べることで、より健康な食生活を送りましょう。

### ★お米は良いところがたくさん

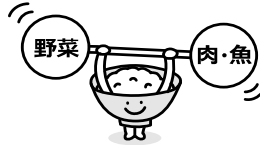


#### 1・栄養のバランスがとりやすい

お米を中心とした健康的な和食は、世界の注目の的。お米と主菜、副菜をそろえ、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

お米はパンや麺と違って粒のままで摂取するため、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、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す。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 <b>米</b>	1位 牛乳	1位 たまねぎ
2位 ほうれんそう	2位 ヨーグルト	2位 <b>米</b>
3位 豆腐	3位 豆腐	3位 にんじん
4位 卵	：	4位 キャベツ
5位 豚レバー	7位 <b>米</b>	5位 じゃがいも

\* (株) アドム保育園給食月間献立2013年4月~2014年3月集計

### ★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ことができます。

	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

(日本食品標準成分表2015年度版 100gあたり)



### ★ごはん“プラス”！食物繊維をさらにアップ

	茶碗1杯	押し麦	発芽玄米	五穀
食物繊維	0.3g	+0.6g	+0.4g	+0.3g

\* 精白米2カップに対し押し麦、玄米、五穀を1/2カップ程度配合

茶碗1杯(110g) (日本食品標準成分表2015年度版より算出)

### ★作ってみよう！栄養たっぷり“五目ごはん”

#### <分量>

- 米 1.5合
- 押し麦 0.5合
- 鶏もも肉 60g
- ごぼう 50g
- にんじん 50g
- 干しいたけ 小1枚
- こんにゃく 30g
- しょうゆ 大さじ1弱
- 酒 大さじ1弱
- みりん 小さじ1
- 塩 少々

#### <作り方>

- 1 ごはんは普通に炊く。
- 2 鶏肉を細かく切る。
- 3 ごぼうをささがきにする。
- 4 にんじんをせん切りにする。
- 5 干しいたけを戻して細かく切る。
- 6 こんにゃくを熱湯に通してから細かく切る。
- 7 Aの調味料で②~⑥の野菜が軟らかく、汁気が無くなるよう炒め煮する。
- 8 ごはんと具(あれば汁気も共に)を混ぜ合わせて蒸らす。



#### ~正しい保管でおいしく食べよう~

##### <お米>

- ・低温で温度変化の少ないところで保管しましょう。
- ・空気に触れないように密閉しましょう。
- ・できるだけ1か月で食べきりましょう。

##### <ごはん>

- ・ラップに包みジッパー付き冷凍用保存袋に入れて冷凍保存しましょう。

