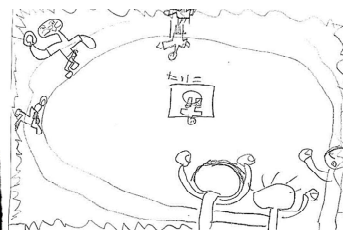




あさか 食育だより



溝沼保育園5歳児作品

令和7年10月

外遊びが心地よい季節になりました。元気いっぱい体を動かした後は、食欲がモリモリと増していきます。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから、「実りの秋」と呼ばれています。秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。



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、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

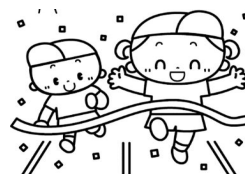
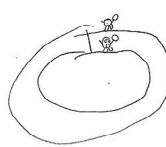
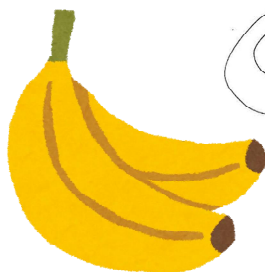
エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ、脂質の少ない食材です。

給食では胚芽精米を使用しています。胚芽精米は精白米と比べ、ビタミンB1、ビタミンE、食物繊維が豊富です。

◎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。ご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」ことでしょうか。保育園では、和食を中心に献立を考えており、毎日米を出しています。



●食育クイズ●



海の生き物の名が
付いたイモがあります。
どれでしょう？

①

カニイモ

②

タコイモ

③

エビイモ



③ エビイモ

ざといもの仲間です。エビのように反った形、似た模様があることから名付けられました。



10月から

バナナを使用します

バナナは、果物のアレルギーの中でも比較的発症しやすいことから、給食では提供しておりませんでした。近年、物価高の影響により、給食で使用できる食材にも限りができました。献立のワンパターン化を防ぐためにも、通年比較的安価な果物であり、アレンジのしやすいバナナを今後使用していきます。

10月30日はおやつでバナナケーキを提供します。ご家庭で今一度バナナを試していただくようお願いいたします。