



9月給食だより



秋は“実りの季節”と呼ばれるほど、食べものが美味しくなる時期です。中でも、お米の収穫を迎えるこの時期は、“主食”であるごはんのありがたさやパワーを感じられる大切な季節です。

今月は、そんなごはんをテーマに、主食の大切さについてご紹介していきます。ご家庭でも、炊きたてのごはんの香りや、旬の食材と合わせたごはんメニューを、ぜひ一緒に楽しんでみてくださいね。

ごはんってこんなに凄いんです！

1日を元気にスタート！！

朝に主食をしっかり食べると、頭も体も目覚めて、元気に活動しやすくなります♪

腹持ちがよく集中力が続く

ごはんは消化吸収がゆるやかなので、満腹感が長く続き、遊びにも集中しやすくなります。

食物繊維・ビタミンが摂れる

精白米に、雑穀米を混ぜることで食物繊維やミネラル、ビタミンが手軽に補えます♪

おかずの栄養を活かす

主食のご飯に野菜・肉・魚を組み合わせると、必要な栄養をしっかりと摂ることができます♪

アレンジも自由自在！

苦手な食材も、混ぜご飯やチャーハンにすると、食べやすくなる場合があります◎

ごはんがある食卓を、家族みんなで楽しんでみてくださいね！



教えてあおい先生！

白ごはんを食べてくれない時は？

子どもがお米を食べてくれないと、心配になりますよね。実は、私の息子も1〜2歳の頃、「白ごはんを食べたがらない」時期が長く続きました。でも、無理に食べさせる必要はありません。炭水化物（エネルギー源）は、ごはん以外の食材からもとることができます。たとえば、じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなどにも炭水化物が含まれています（※日本食品標準成分表より）。わが家では、じゃがいももちや、塩をふらないフライドポテトなどを活用して、ごはんの代わりにしていたこともあります。また保育園では、他の主食に変えることができないため、ラップおにぎりを子どもたちと一緒に作ることもありました。白ごはんのままで、自分でにぎる楽しさや見た目の変化があると、「食べてみようかな」という気持ちになることが多いです♪焦らず、ゆっくり見守っていきましょう♪



ぜひ、試してみてくださいね♪



おすすめレシピ

お家で簡単に作れる！

(お米2合分)

保育園の手作りふりかけ

米...2合

ちりめんじゃこ...20g(大さじ3)
白ごま...8g(大さじ1)
ごま油...2.4g(小さじ1/2)
しょうゆ...少々

- ①お米は通常通り炊飯する。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱しちりめんじゃこ、白ごまを入れ3分ほど炒める。
- ③具材にしょうゆをかけさらに1分炒める
- ④火を止めてAを加えて混ぜる。
- ⑤温かいごはん④を加えて混ぜおにぎりなどにして食べる。

A

あおりのり...2.4g(大さじ1/2)
かつお節...2.5g

