



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 12 月号

## お米を食べて栄養補給

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。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

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。

## 5・水の量で形状を変えることができる

離乳食の「お粥」、1歳児が食べる「軟め」、幼児が食べる「ごはん」のように、「お米」は水分量を変えることで、形態の調整ができます。水分を増やすことで、消化吸収に負担をかけることなく栄養素を摂取できるため、体調を崩している時にも、症状に合わせた調理が可能です。

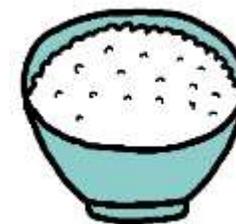
### ★正しい保管でおいしく食べよう★

<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。

<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ができます。



## お箸のマナー

お箸を正しく持つて食べることを身に着けたい幼児期には、大人と同じことを伝えます。友達の髪を箸でつついたり、髪の毛や服など、食べ物以外をつまんで遊んだりするのは、危険であり、不衛生であることを話し、注意しましょう。「食べ物を口に運ぶ役割のお箸が悲しむよ」と話すと、子どもに伝わりやすいですね。



<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。

10月雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。