10 月　給食だより

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋とも言われるように、いろいろな事にじっくりと取り組める時期でもあります。また、味覚の秋とも言われるように秋は、新米、芋、豆、きのこ、りんご等おいしいものがたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

◎お米（ごはん）の栄養

お米の成分はでんぷんを主体とする**炭水化物**で、重要なエネルギー源になります。炭水化物は消化されてブドウ糖になり、脳や体のエネルギー源になります。その他に、筋肉や血液などのからだの基本を作る**たんぱく質**も含まれています。

◎乳幼児期はお米（ごはん）でいいことがたくさんあります。

① 白いごはんとおかずを一緒に食べることで味を敏感に感じます。

② だ液がたくさん出ます。だ液に含まれるホルモンが脳を活性化して頭がよくなります。

③ ごはんは子どもの五感を育ててくれます。

④ ごはんは芋やパンに比べて腹持ちがよく、太りにくい特徴があります。

⑤ 繊維質が多く便秘になりにくいともいわれています。

旭川市のお米の収穫量は道内トップクラスです。
10 月には旭川産の新米も出回ります。ご家庭でも主食である「ごはん」を食べる機会を増やしてみませんか。

お米をおいしく食べよう　『こども園の給食レシピ』

（夕やけごはん）

（お米 2 合分の材料）

米	300 g
人参	80 g
しらす干し	25 g
コンソメ	10 g

（作り方）

① お米は研いで水切りしておきます。

② 人参はみじん切りにします。

③ 2 合分の水量とすべての材料を入れて炊飯器で炊きます。炊き上がったら全体を混ぜて完成です。

お米は、血や筋肉など体を作るのに必要なたんぱく質の他にも、ビタミンやミネラルも多くふくまれた栄養バランスの良い食べ物です。おいしいお米が旭川にはたくさんありますのでぜひ「ごはん」を食べる機会を増やしてみてはいかがですか。