



ごはんを食べて、元気に過ごそう！

実りの秋を迎え、新米の季節になりました。お米から作った「ごはん」は、小麦粉から作った「パンや麺」に比べ、消化や吸収のスピードが緩やかです。そのため、ごはんは腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。主成分が炭水化物＝糖質なので、太りやすいと敬遠されることがありますが、ごはんには、パンのような油や砂糖が使われていないので、ヘルシーで子どもたちの活動の源となります。家庭でもごはんの良さについて話してみましょう。

ごはんはエネルギーの源！

ごはんの主な栄養素は糖質です。ごはんの糖質は消化されるとブドウ糖になり、体に吸収されます。脳はブドウ糖のみをエネルギー源としているため、不足すると判断力が落ちたり、注意力が低下したりします。また、糖質は体温を維持し、体を動かすための大切なエネルギー源になります。



よく噛む習慣が身につく！

粒状のお米から作るごはんは、小麦粉から作るパンに比べて、咀嚼回数が多くなります。毎日ごはんをゆっくりよく噛んで食べることは咀嚼力アップにつながります。



ごはんと相性が良い食品！

ごはんには糖質以外にもたんぱく質やビタミンなど、多くの栄養素を含みます。ごはんに含まれているたんぱく質には、体の中で作ることのできない必須アミノ酸が多く含まれています。しかし、必須アミノ酸の1つであるリジンが不足しています。そのリジンが多く含まれているのが大豆・大豆食品です。日本人が昔からごはんと一緒に食べていた納豆やみそ汁は、栄養面からみても相性抜群の組み合わせといえます。ごはんなどの主食を中心とした食事のとり方を意識しましょう。



旬の食材	献立紹介 『豆名月の五目豆』 23日実施	
かじき、さけ、さんま、さつまいも、さといも、れんこん、にんじん、りんご、きのこ類など	《材料》 4人分	
行事食 8日 秋祭り献立 19日 食育の日の献立 (羽島市)	大豆水煮	75g
	ごぼう	1/4本
健康を考えた希望献立 16日 西部幼稚園 26日 中島中学校 27日 中央中学校	にんじん	1/5本
	こんにゃく	35g
	角切り昆布	2g
	枝豆(むき身)	25g
	中双糖	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
	A みりん	小さじ1/2
	和風だし	小さじ1
	日本酒	小さじ1
	サラダ油	少々
	《作り方》 ① ごぼうは輪切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② こんにゃくは短冊切りにして、下ゆです。角切り昆布は水で戻しておく。枝豆は下ゆです。 ③ 鍋にサラダ油を入れて熱し、ごぼうを入れ、香りがよくなるまで炒める。 ④ ③ににんじん、こんにゃくを加えて、よく炒める。 ⑤ ④に大豆水煮、角切り昆布を加え、Aの調味料と少量の水を加えて、よく煮含める。 ⑥ ⑤に枝豆を加え、煮含める。	