

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 小蔵 麗奈
阪本 小桃

No.2

◆ 秋はお米の季節 ◆

9月になりいよいよ秋本番。秋は新米の時期です。お米は主食として親しまれ、私たちの健康やエネルギーを支える重要な食べ物です。家庭で食べるお米は、白米が多いと思いますが、保育園では7分づき（玄米から胚芽を7割取り除いたもの）を使用しています。色や食感の違いはもちろん、栄養にも違いがあるので詳しく紹介していきます。

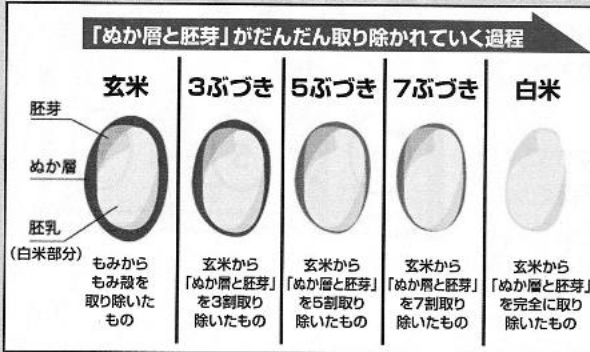
お米の栄養

白米：主成分はでんぷんで、消化がよく脳や体のエネルギー源になる。

料理に使いやすく、一番食べやすい。

7分づき：白米に比べて少し茶色がかっている。白米に近い食べやすさで白米よりも栄養価が高く、ミネラルやビタミンB1・ビタミンE、食物繊維が豊富。あまり洗わず2回ほど軽くすすぐことで栄養が流れにくい！

玄米：もみ殻だけ取り除いたもので、ビタミンB1は白米の8倍、食物繊維は5倍といわれている。玄米は外皮が硬いので6時間以上は水につけておくくと美味しく食べられる！



白米の美味しい炊き方

- ① 研ぐ時は優しく、3分以内に！
- ② 吸水時間は30分～1時間
- ③ 冷たい水で炊く

◆夏の疲れを吹き飛ばそう◆

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。子どもたちは元気いっぱいに遊んでいるように見えても、夏の疲れが残っていることがあります。「朝なかなか起きられない」「お昼寝の時間以外にも眠そう」など、いつもと少し違う様子がないか見ることも大切です。子どもたちの健やかな成長には、「よく食べる・よく遊ぶ・よく眠る」ことが欠かせません。今回は毎日の「睡眠」に注目してみましょう。

◎ぐっすり眠るためのポイント



★朝はカーテンを開けて、朝日を浴びよう

体内時計がリセットされ、夜に自然と眠くなるリズムがつくれます。

★日中は体をしっかり動かそう

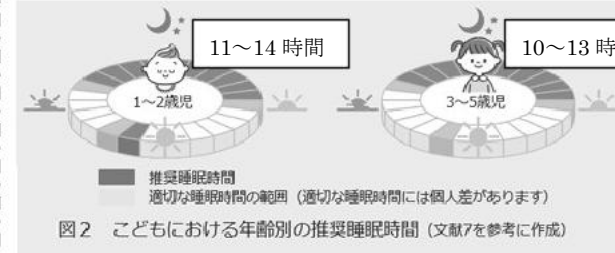
外遊びや散歩などで適度に体を動かすことは、夜の質の良い睡眠につながります。

★寝る前はゆったり過ごそう

就寝前にスマートフォンなどの強い光を避け、ゆったりとした時間を過ごしましょう。

★朝ごはんを食べよう

朝ごはらは、眠っていた体と脳を目覚めさせる大切なスイッチです。体温が上がり、午前中に元気に活動するためのエネルギーを補給できます。



◆朝ごはらはこんな組み合わせでもOK！

- ◎ごはん+みそ汁+卵
- ◎パン+ヨーグルト+果物
- ◎おにぎり+具沢山スープ

◆1～5 歳児の推奨睡眠時間

◎約12時間



◆さくら組食育（キャベツ）

6月に春キャベツと冬キャベツの違いを観察し、ごま和えを作りました。大きなキャベツを見て子どもたちは興味津々。持ち上げてみる子もいました。その後、キャベツを一口サイズにちぎり、調理室でごま和えにしてもらい、みんなで食べました。



◆ゆり組食育（おだしの飲み比べ・皮むき）

4月から練習していた人参と玉葱の皮むきも3回するとみんな上手にできるようになりました。今回の食育では、おだしの飲み比べをしました。おだしはかつおと昆布の2種類。水につける前とつけた後を観察しました。飲み比べをした子どもたちは「お魚の味がする」「薄い」などと感想を言っていました。その後、ゆり組みんなで皮むきした野菜を使ってすまし汁作りをしました。目の前で味付け、時間に食べるとみんな「美味しい！」とあっという間になくなってしまいました。



残暑厳しい9月でもさっぱりと食べられる保育園のレシピをご紹介します。

*** オクラとわかめの和え物 ***

＜材料＞

わかめ	10g
しらす干	20g
オクラ	20g
きゅうり	40g
☆砂糖	0.5g
☆しょうゆ	2g
☆酢	3g

【作り方】

- ① 生わかめはさっと洗い湯通しし、水にとり冷まして絞りを小さく切る。しらす干は湯通しして水気をきっておく。
- ② オクラを板ずりし、さっと塩茹でして小口切りにする。
- ③ きゅうりは輪切りにし薄く塩をする。しんなりしたら絞って水気をきる。
- ④ ☆の調味料を加えて和えたら完成。

◎オクラ（ペクチン）：食欲がない時でも消化を助けます。
◎きゅうり（水分・カリウム）：体にこもった熱を逃がし熱中症を防ぎます。

★ 弁当日
9月15日（火）
10月22日（木）
11月13日（金）

