

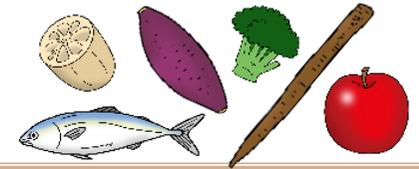
食育だより

吉備中央町
令和6年 11月号



旬の食材

ブロッコリー、ごぼう、セロリ
さつまいも、さといも、れんこん
さば、はまち、ゆず、りんご



ご飯をしっかり食べましょう!

★ ご飯の栄養

1. ご飯から効率よくエネルギーをチャージする

粒状のお米から作った「ご飯」は、粉状の小麦粉から作った「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、ご飯は腹持ちがよく、活動に必要なエネルギーを効率よく摂取できます。

2. ご飯から様々な栄養素を摂取する

お米には、エネルギー源となる炭水化物、たんぱく質だけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含まれています。

★ 健康面でのご飯の効果

1. 噛む力が育つ

粒状のごはんは、パンや麺といった粉から作る食品と比較して噛み応えがあり、自然と噛む力を養うことができます。

2. 消化機能が未発達な子どもに最適

お米は消化吸収率が高く、胃腸に負担をかけにくい食品です。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

夕飯前の工夫! 夕方はお菓子ではなく、おにぎりを

お迎えからの帰り道や夕食前に、おなかが空いて、子どもがぐずってしまうことがありますよね。そんなとき、ついお菓子を与えたり、「ちょっと待ってね」と言ってしまうことはありませんか? そんなときは、夕飯用のごはんをおにぎりにして出すのも一案です。おなかも少し満たされますし、食事以外の物を食べさせる必要がなくなります。ほかに、こんな方法も……。

1品だけ先に出す
苦手なメニューでも、先に出すとおなかが空いているので、食べてくれることも。

ふかし芋などのおやつを出す
ふかし芋などを冷凍しておき、帰ったら先に出せるようにしておく。

今月のおすすめ献立【 ためきおにぎり 】

<材料> (こども2人分)

- ・お米...66g
- ・めんつゆ(2倍濃縮)...6.6g
- ・天かす...5g
- ・青のり...0.6g

<作り方>

- ①お米を炊く。
- ②炊きあがったご飯にめんつゆ、天かす、青のりを入れてよく混ぜる。
- ③おにぎりにして完成。

