

10月



給食だより

みちのご保育園

やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね！「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、たくさんの秋がありますが、どの秋が好きですか？今月は運動会がありますね。また、幼児組さんはフルーチェ作りを予定しています。ハロウィンもあってイベントたくさんですね！季節の変わり目、体調管理をいつも以上に気を付けて10月も楽しみましょう♪

☆保育園で提供するお米が9月から精白米から七分づき米に変わりました☆

幼児組さんたちにはお米の働きや今まで食べていた白いお米（精白米）と玄米の違いなどについてお話しました。

絵本を見せると、「精白米の絵が卵に似てる！」や「家で茶色のお米食べたことある！」など興味を持ってお話を聞いてくれました。

～七分づき米ってなに？～

玄米から糠（ぬか）層と胚芽の部分を7割ほど除去した精米のことです。

玄米には劣りますが、七分づき米にも十分に鉄やビタミンB1、食物繊維などが含まれています。

通常の炊飯と同じ方法で炊くことができるので、取り入れやすいのがいいですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。