



令和2年11月号 社会福祉法人 雫石保育園

秋本番、朝晩の冷え込みが深まり、日中のポカポカとしたお日さまがよりあたたかく感じられます。子どもたちは寒さを吹き飛ばすくらい元気いっぱいに遊んでいます！

新米の季節です！～お米について知ろう～

お米は、日本の気候・風土の中で、先人の知恵と努力によって育まれた日本人の主食です。私たちの健康を支えているお米には、エネルギー源である炭水化物だけではなく、体の基礎をつくる、たんぱく質や鉄、体の調子を整える食物繊維、ビタミンなど、いろいろな栄養素が含まれています。お米をしっかり食べて栄養バランスのよい食生活をめざしましょう。



★お米の利点★

- ・ ゆっくりよく噛む習慣がつく
米は、粉食品のパンに比べて噛む力が必要なので、咀嚼力アップにつながります。
- ・ 体調に合わせて水分調節できる
炊く際に、水を増量すれば、消化に負担をかけることなく栄養補給ができます。
- ・ 比較的価格が安定している
ごはんはパンに比べて安価。栄養的にみてもコストパフォーマンスがよい食べ物です。

★献立のポイント★

ごはんを中心に、主菜・副菜・汁を揃えることで、栄養バランスのよい食事になります。

〈主菜〉

- ・ 魚…フライ ムニエル 焼き魚 煮魚
- ・ 肉…ハンバーグ しょうが焼き 鶏の照焼き 唐揚げ
- ・ 卵…卵焼き 目玉焼き
- ・ 大豆・大豆製品…冷奴 がんもどき 麻婆豆腐

〈副菜・汁〉

- ・ 野菜・きのこ類



〈放射性物質測定結果〉

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

10月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。