

# 食育だより

まんのう町立こども園 令和7年4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新生活がスタートしました。  
新しい環境に慣れて元気にすごすためにも早寝早起きを心がけ、三度の食事を  
きちんととり、生活リズムを整えるようにしましょう。



お米は日本人にとって大切な主食です。  
しかし、1962年(昭和37)年をピークにその消費量は減少傾向にあります。  
お米をもっと食べてもらうために、その良さをお伝えします。

## ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぷん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。  
でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。



炭水化物、たんぱく質が主な栄養素。

その他にはビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。お米のたんぱく質はとても質が良く、体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

そのうえ、消化吸収がゆっくりであるためダイエットにも最適です。

## \*\*\* ごはんと大豆はとっても仲よし! \*\*\*

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはん大豆・大豆製品と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いの足りないところを補い合ってくれます。





### じゃが芋と鶏肉のカレーうま煮

～材料～ 大人 2人分

- 鶏肉 100g    じゃがいも 160g
- たまねぎ 200g    にんじん 40g
- えだまめ 適量    炒め用油 少々
- 砂糖 小さじ2
- 醤油 大さじ1/2
- コンソメ 小さじ1/3
- カレー粉 少々
- 水 80cc

A

～作り方～

- ①鶏肉は一口大に、じゃがいも、にんじんは皮を剥き、乱切りにする。たまねぎはくし切りにしておく。
- ②鍋を熱し、油を入れ鶏肉を炒める。
- ③鶏肉の色が変わったら、①の野菜を入れ野菜がしんなりしてきたら、Aの調味料を入れる。野菜に火が通ったら、えだまめを入れ、ひと煮立ちさせる。

## こども園給食について 給食室の思いと、保護者の方への お願い

こども園では、栄養価はもちろん、子どもたちが元気に健康に大きくなること、正しい食習慣を身に付け、食べる力を育むことを願って給食作りをしています。

安全な食事を提供するために、こども園では初めて食べる食材については、家庭で安全に食べられることを確認してから提供することを基本としています。毎月の献立表を確認し、食べたことのない食材は家庭で複数回ためておくようにして下さい。



## 長炭こども園の食育



いっぱいあって迷うなあ

お楽しみ給食がありました。ポテトやウインナーなど、普段の給食ではあまり見ないメニューに驚いた表情や嬉しそうな表情が見られました。「これ何だろう?」「おいしいね!」などと会話をしながら、普段とは一味違った特別な時間を楽しんでいました。



おいしいね!



いただきます♪



みんなで食べるよ!