

★旬の食材・・・さけ、さんま、かぼちゃ、チンゲンサイ、とうがん、さつまいも、里芋、しめじ、しいたけ、まいたけ、梨、米

# 献立表 < 以上児 >

2024年9月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2月	ご飯 肉じゃが ごま酢和え かき玉汁	553 18.9 20.4 1.1	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、油、○小麦粉、○きび砂糖	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○きな粉、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、しめじ、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、みりん、食塩	ミルク きな粉クッキー
3火	そぼろご飯 かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁	479 19.6 13.4 1.7	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖、油、○ゆでうどん、○ごま油	卵、木綿豆腐、ツナ缶、かつお節、○脱脂粉乳、○豚肉(肩ロース)、○かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、プロッコリー、だいこん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、○しょうゆ、○本みりん	ミルク 焼きうどん
4水	ご飯 肉豆腐 もやし中華サラダ 味噌汁	554 22.6 19.9 2.1	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、油、○フランスパン、○マヨネーズ	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○粉チーズ	にんじん、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、しらたき、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク パンせんべい
5木	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 豆腐サラダ 味噌汁	473 16.9 14.9 1.2	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	とうがん、にんじん、しいたけ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	ヨーグルト バナナチップ
6金	パン 鮭と野菜のフライ 春雨スープ バナナ	540 20.7 14.3 1.5	ロールパン、小麦粉、パン粉、油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	さけ、卵	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、キャベツ、○こまつな	中華あじ、食塩、○食塩	菜飯おにぎり ウエハース
7土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
9月	ご飯 ささみのチーズ焼き れんこんごま和え すまし汁	524 26.2 14.1 1.2	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	鶏ささ身、スライスチーズ、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、れんこん、コーン(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	ミルク 緑茶クッキー
10火	ご飯 魚の竜田揚げ 三色ナムル 味噌汁、梨	519 21.5 15.7 1.5	七分つき米、片栗粉、油、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、○スパゲティ	さば、木綿豆腐、みそ、かつお節、○鶏もも肉、○バター	なし、にんじん、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが、○しめじ、○エリンギ、○まいたけ、○こまつな、○たまねぎ、○にんにく	しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ	きのこパスタ
11水	ご飯 ひじきの炒め煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	495 23.1 11.4 2.0	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、○食パン	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、さつまいも、みそ、かつお節、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶	にんじん、ほうれんそう、なめこ、だいこん、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、○たまねぎ、○コーン(冷凍)、○ピーマン	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	ミルク ピザトースト
12木	ご飯 豆腐の卵ときのこあんかけ さつまいものごまマヨネーズ和え 中華スープ	535 17.3 16.4 1.1	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、片栗粉、○小麦粉、○きび砂糖	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター、○卵	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ごぼう、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、こまつな、○なし	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	ミルク 梨のマフィン
13金	パン ミートボール マカロニサラダ もやしスープ	504 22.6 19.6 1.7	ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、○七分つき米、○押麦、○マヨネーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、○卵、○味付小魚	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、こまつな、キャベツ、りんご	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、しょうゆ、食塩	卵と塩昆布のおにぎり
14土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
17火	塩むすび 鶏肉の照り焼き 里芋のから揚げ 味噌汁、梨	529 20.2 14.9 2.1	七分つき米、さといも、片栗粉、油、きび砂糖、○スパゲティ、○油、○きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、○ウインナー	なし、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、キャベツ、○ピーマン、ごぼう、こまつな、やきのり、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○ウスターソース	ナポリタン
18水	ご飯 五目煮豆 フレーク和え すまし汁	530 24.2 11.6 1.2	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、三温糖、○食パン、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、だいず(乾)、ツナ缶、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○豆乳、○卵	にんじん、ほうれんそう、れんこん、系こんにゃく、だいこん、ごぼう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)、○オレンジジュース	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク オレンジトースト
19木	ご飯 さんまの塩焼き ごま和え 初秋汁	509 19.1 18.7 1.4	七分つき米、さといも、押麦、ごま、きび砂糖	さんま、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、○ビヒダスプレーンヨーグルト加糖	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ヨーグルト 加ゆめせんべい
20金	パン 鮭とほうれん草のグラタン 和風サラダ バナナ	527 19.9 12.8 1.8	ロールパン、きび砂糖、○もち米、○七分つき米	牛乳、さけ、ミックスチーズ、○あずき(乾)	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、トマト、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん	ホワイトルウ、酢、しょうゆ、中華あじ、食塩、○食塩	赤飯おにぎり ウエハース
21土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
24火	ご飯 オムレツ さつまいもサラダ わかめスープ、梨	560 18.9 18.3 1.1	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、油、○ホットケーキミックス、○きび砂糖	卵、豚ひき肉、木綿豆腐、ミックスチーズ、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	なし、にんじん、○干しぶどう、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ピーマン、キャベツ、生わかめ	中華あじ、食塩	ミルク オールレーズンクッキー
25水	ご飯 筑前煮 納豆和え 味噌汁	530 20.3 15.4 1.7	七分つき米、さといも、押麦、きび砂糖、○ドーナツ	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	にんじん、ほうれんそう、れんこん、系こんにゃく、ごぼう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	ミルク ドーナツ
26木	ご飯 魚のパン粉焼き ささみ和え 味噌汁	469 21.2 16.3 1.5	七分つき米、パン粉、油、押麦、きび砂糖、○じゃがいも	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節、○バター	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、まいたけ、だいこん、キャベツ、こんぶ(だし用)、にんにく	酒、しょうゆ、○食塩	じゃがバター
27金	パン クリームシチュー トマトサラダ バナナ	508 19.0 12.2 1.7	ロールパン、ごま、きび砂糖、油、ごま油、○七分つき米、○押麦、○ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○しらす干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、コーン(冷凍)、レタス	ホワイトルウ、しょうゆ、酢、中華あじ、食塩	塩昆布おにぎり
28土	(希望保育) お弁当持参						おやつ持参
30月	五目おこわ 南瓜と蓮根のサラダ すまし汁	479 17.3 12.1 1.6	もち米、七分つき米、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、ごま油、○焼きそばめん、○油	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、豚バラ肉、かつお節、○豚肉(肩ロース)、○かつお節	にんじん、かぼちゃ、れんこん、系こんにゃく、ごぼう、こまつな、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○ウスターソース	焼きそば

★旬の食材・・・さけ、さんま、かぼちゃ、チンゲンサイ、とうがん、さつまいも、里芋、しめじ、しいたけ、まいたけ、梨、米

# 献立表

< 未満児 >

2024年9月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2月	ご飯 肉じゃが ごま酢和え かき玉汁	(470) (15.6) (16.3) (0.9)	七分つき米、じゃがいも、きび砂糖、押麦、ごま、油、○小麦粉、○きび砂糖	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○きな粉、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しらたき、しめじ、キャベツ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、酢、みりん、食塩	かぼちゃポ-ロ ミルク きな粉クッキー	
3火	そばろご飯 かぼちゃのごまマヨネーズ すまし汁	(447) (18.6) (13.7) (1.3)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖、油、○ごま油、○七分つき米	◎調製豆乳、卵、木綿豆腐、ツナ缶、かつお節、○脱脂粉乳、○豚肉(肩ロース)、○かつお節	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー、だいこん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、○しょうゆ、○本みりん	豆乳 ミルク ポークライス	
4水	ご飯 肉豆腐 もやし中華サラダ 味噌汁	(469) (18.6) (16.5) (1.6)	七分つき米、押麦、きび砂糖、ごま油、油、○マヨネーズ、○食パン	卵、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○粉チーズ	◎バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、しらたき、ほうれんそう、しめじ、キャベツ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酢	バナナ ミルク パンせんべい	
5木	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 豆腐サラダ 味噌汁	(480) (15.5) (15.5) (1.2)	七分つき米、じゃがいも、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、○小麦粉、○三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節、○卵、○無塩バター、○調製豆乳	とうがん、にんじん、しいたけ、もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、こんぶ(だし用)、○にんじん	しょうゆ、本みりん	かぼちゃポ-ロ にんじんケーキ 豆乳	
6金	ご飯 鮭と野菜のフライ 春雨スープ バナナ	(501) (16.2) (10.9) (1.0)	七分つき米、小麦粉、パン粉、油、○七分つき米、○押麦、○ごま、○ごま油	さけ、卵	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、キャベツ、○こまつな	中華あじ、食塩、○食塩	おからクッキー 菜飯ごはん ウエハース	
7土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース ビスケット	
9月	ご飯 ささみのチーズ焼き れんこんごま和え すまし汁	(459) (23.9) (14.1) (1.1)	七分つき米、マヨネーズ、押麦、ごま、きび砂糖、○小麦粉、○きび砂糖	◎調製豆乳、鶏ささ身、スライスチーズ、かつお節、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、れんこん、コーン(冷凍)、たまねぎ、キャベツ、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳 ミルク 緑茶クッキー	
10火	ご飯 魚の竜田揚げ 三色ナムル 味噌汁、梨	(495) (18.2) (15.4) (1.3)	七分つき米、片栗粉、油、押麦、ごま、きび砂糖、ごま油、○七分つき米	さば、木綿豆腐、みそ、かつお節、○鶏もも肉、○バター、○調製豆乳	なし、にんじん、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、きゅうり、えのきたけ、こんぶ(だし用)、しょうが、○しめじ、○エリンギ、○まいたけ、○こまつな、○たまねぎ、○にんにく	しょうゆ、みりん、酢、○しょうゆ	かぼちゃポ-ロ きのこピラフ 豆乳	
11水	ご飯 ひじきの炒め煮 ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(470) (21.0) (10.0) (1.8)	七分つき米、じゃがいも、押麦、きび砂糖、油、○食パン	木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ、さつまいも、みそ、かつお節、○脱脂粉乳、○ミックスチーズ、○ツナ缶	◎バナナ、にんじん、ほうれんそう、なめこ、だいこん、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、○たまねぎ、○コーン(冷凍)、○ピーマン	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん	バナナ ミルク ピザトースト	
12木	ご飯 豆腐の卵ときのこあんかけ さつまいもごまマヨネーズ和え 中華スープ	(468) (16.7) (15.9) (1.0)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、片栗粉、○小麦粉、○きび砂糖	◎調製豆乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター、○卵	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ごぼう、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、こまつな、○なし	しょうゆ、本みりん、酒、中華あじ、食塩	豆乳 ミルク 梨のマフィン	
13金	ご飯 ミートボール マカロニサラダ もやしスープ	(454) (15.2) (15.4) (1.0)	七分つき米、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、○七分つき米、○押麦、○マヨネーズ	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、○卵、○味付小魚	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、こまつな、キャベツ、りんご	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ、しょうゆ、食塩	ウエハース 卵と塩昆布のごはん 味付小魚	
14土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース おやさいせんべい	
17火	ご飯 鶏肉の照り焼き 里芋のから揚げ 味噌汁、梨	(493) (17.0) (14.6) (1.8)	七分つき米、さといも、片栗粉、油、きび砂糖、○油、○きび砂糖、○七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、○ウインナー、みそ、○調製豆乳、かつお節	なし、○たまねぎ、○にんじん、にんじん、キャベツ、○ピーマン、ごぼう、こまつな、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○ウスターソース	かぼちゃポ-ロ ケチャップライス 豆乳	
18水	ご飯 五目煮豆 フレーク和え すまし汁	(485) (21.0) (9.4) (1.0)	七分つき米、押麦、きび砂糖、油、三温糖、○食パン、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、だいた(乾)、ツナ缶、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○豆乳、○卵	◎バナナ、にんじん、ほうれんそう、れんこん、糸こんにゃく、だいこん、ごぼう、こまつな、キャベツ、しいたけ、こんぶ(だし用)、○オレンジジュース	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ ミルク オレンジトースト	
19木	ご飯 さんまの塩焼き ごま和え 初秋汁	(428) (17.6) (16.8) (1.1)	七分つき米、さといも、押麦、ごま、きび砂糖	◎調製豆乳、さんま、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト(無糖)	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、こんぶ(だし用)、○みかん缶、○バナナ、○パイナップル	しょうゆ、食塩	豆乳 フルーツヨーグルト	
20金	ご飯 鮭とほうれん草のグラタン 和風サラダ バナナ	(490) (15.6) (9.7) (1.2)	七分つき米、きび砂糖、○もち米、○七分つき米	牛乳、さけ、ミックスチーズ、○あずき(乾)	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、トマト、ほうれんそう、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん	ホワイトルウ、酢、しょうゆ、中華あじ、食塩、○食塩	おからクッキー 赤飯 ウエハース	
21土	(希望保育)お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース ビスケット	
24火	ご飯 オムレツ さつまいもサラダ わかめスープ、梨	(488) (18.1) (17.5) (1.0)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、押麦、油、○ホットケーキミックス、○きび砂糖	◎調製豆乳、卵、豚ひき肉、木綿豆腐、ミックスチーズ、○脱脂粉乳、○無塩バター、○卵	なし、にんじん、○干しぶどう、たまねぎ、きゅうり、だいこん、ピーマン、キャベツ、生わかめ	中華あじ、食塩	豆乳 ミルク オールレーズンクッキー	
25水	ご飯 筑前煮 納豆和え 味噌汁	(481) (19.6) (11.3) (1.6)	七分つき米、さといも、押麦、きび砂糖、○油、○小麦粉、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、納豆、みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳、○牛乳、○ピザ用チーズ、○卵	にんじん、ほうれんそう、れんこん、糸こんにゃく、ごぼう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、みりん	かぼちゃポ-ロ ミルク チーズ蒸しパン	
26木	ご飯 魚のパン粉焼き ささみ和え 味噌汁	(464) (19.9) (16.0) (1.3)	七分つき米、パン粉、油、押麦、きび砂糖、○じゃがいも	さけ、木綿豆腐、鶏ささ身、みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節、○バター、○調整豆乳	◎バナナ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、まいたけ、だいこん、キャベツ、こんぶ(だし用)、にんにく	酒、しょうゆ、○食塩	バナナ じゃがバター 豆乳	
27金	ご飯 クリームシチュー トマトサラダ バナナ	(466) (14.8) (8.8) (1.1)	七分つき米、ごま、きび砂糖、油、ごま油、○七分つき米、○押麦、○ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、○しらす干し	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマト、ほうれんそう、コーン(冷凍)、レタス	ホワイトルウ、しょうゆ、酢、中華あじ、食塩	おからクッキー 塩昆布ごはん	
28土	(希望保育)お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					かぼちゃポ-ロ りんごジュース おやさいせんべい	
30月	五目おこわ 南瓜と蓮根のサラダ すまし汁	(481) (15.9) (12.1) (1.2)	もち米、七分つき米、マヨネーズ、きび砂糖、ごま、ごま油、○油、○七分つき米	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、豚バラ肉、かつお節、○豚肉(肩ロース)、○かつお節、○調製豆乳	◎バナナ、にんじん、かぼちゃ、れんこん、糸こんにゃく、ごぼう、こまつな、キャベツ、しいたけ、グリーンピース(水煮缶詰)、こんぶ(だし用)、○キャベツ、○たまねぎ、○にんじん	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、○ウスターソース	バナナ 混ぜご飯 豆乳	

田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まり、新米が出回ります。お米の良さを知り、健康的な食生活を送りましょう。

## ★米の栄養

お米にはエネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質、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。日本人は、ご飯からたくさんの栄養素を摂取しています。毎日の食事にお米を取り入れることで、健康的な食生活を送ることができます。

### ① エネルギー源となる炭水化物がとれる

炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源として重要な役割を果たします。特にお米に含まれるでんぷんは、ゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちがよく、長時間エネルギーを供給してくれます。



### ② 良質なたんぱく質がとれる

お米には、体をつくるために欠かせないたんぱく質も含まれています。お米のたんぱく質は、アミノ酸をバランスよく含んでおり、肉や魚に匹敵するほどの良質なたんぱく質とされています。



### ③ ビタミン、ミネラルが豊富に含まれる

お米には、様々なビタミン・ミネラルが含まれています。特に、胚芽米、七分つき米には、ビタミンB群、マグネシウム、カリウム、リン、鉄分などが豊富に含まれています。これらの栄養素は、体の調子を整えたり、健康を維持するために欠かせないものです。

### ④ 食物繊維が含まれる

食物繊維には、便秘の解消や腸内環境を改善する効果があります。



## ★お米(ご飯)のメリット

必要な栄養素の補給だけでなく、様々なメリットがあります。

### 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、噛み応えがあります。水分が多く粘り気があるため、口の中でまとまりやすく、子どもにとって食べやすいため、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。体調が悪い時でも、水分の量を増やすだけで、消化によい食事を作ることができます。近年は炊飯器が多機能になっているので、「軟飯」「おかゆ」などのモードを活用しましょう。

### ③ お米を中心にとすると献立のバランスが良くなる

ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスが良い「ご飯」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

## ★おいしいお米の選び方

ごはんをおいしく食べるためには、お米選びも大切です。



### ① 産年と精米時期を確認する

お米の収穫は、夏の終わりから秋にかけてです。お米は、新しいほど、水分が多くおいしいため、収穫された年(産年)を確認しましょう。また、精米後の米は、酸化がすすみ風味が落ちていきます。なるべく精米時期が新しいものを選びましょう。精米日から1か月以内が理想です。

### ② 粒の大きさ、形、透明感を確認する

粒がそろっていて、割れやかけが少ないものを選びましょう。粒が不揃いだとかきムラができます。また、粒が白いものは未熟で食感が悪くなることもあるので、透明なものを選びましょう。

## ★おいしいお米の炊き方

お米をおいしく炊くにはちょっとしたコツがあります。

### ・炊飯前の準備



※ 新米の場合は、柔らかいので、やさしく研ぎます。

※ 新米は水分量が多いため炊くときはやや水分を減らして炊きます。

### ・炊き上がったら



※ 切るようにほぐすのがポイント

- ・表面の水分が飛ぶことでふっくら
- ・粒同士がくっつくのを防いで米が立つ
- ・粒の中に閉じ込められた香りを感じられる
- ・炊きムラがなくなりおいしさアップ

## ★「おにぎり」でどこでも、いつでも手軽に栄養補給

おにぎりは持ち運びができる便利な携帯食。弥生時代後期の遺跡で「おにぎり状の米塊」が発見されたことからわかるように、昔から受け継がれてきた食べ方です。おにぎりは子どもにとってのメリットもたくさんあります。

お腹が空いたときにすぐに食べられる



混ぜる具で栄養をプラスできる



子どもに合わせて大きさを変えられる



自分で作れば「食べる意欲」が高まる

