

# 10月 食育だより



令和4年度  
いやなが保育園

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



## 知っていますか？ 五大栄養素の働き



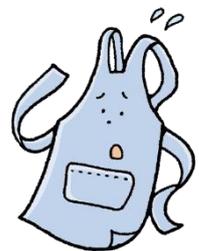
## 献立を決めるのに悩んだ時は

### Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

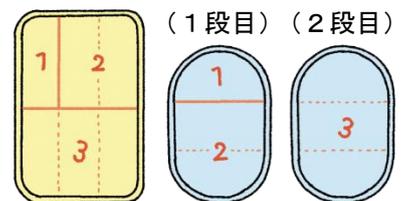
**A.** 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていては、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようによみましょう。



献立に悩んだ時は、献立表の活用をおすすめします。旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、お子さんが好きな食材、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。

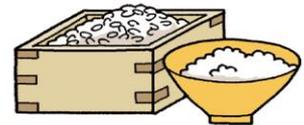


栄養バランスのよい  
弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。

米は日本人にとって主食であり、神事や祭事などにおいても重要な作物ととらえられてきました。しかし、1962（昭和37）年度の118.3kgをピークに、米の消費量は減少傾向にあります。米をもっと食べてもらえるように、米のよさをお伝えしていきます。



今年も新米の季節がやってきました。地域のお米も収穫されて、給食でも提供していきます。

農家の方が心を込めて育てたおいしい新米を、ぜひ味わって食べてください。



## 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。



## 「米」という字



## 収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃～70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



## 減塩をしてみませんか？



厚生労働省が定める食塩摂取量の1日の目標量は、6～7歳で4.5g未満、8～9歳で5g未満、10～11歳で6g未満、12～14歳男性で7g未満、女性で6.5g未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため、健康のためには塩分をひかえて、薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。



「米」の漢字を分解すると「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家さんに感謝して、味わって食べましょう。

## 高血圧予防に カリウム 取りたい

カリウムは、ナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

## カリウムを多く含む食品例

ほうれんそう



バナナ



キウイ  
フルーツ



じゃがいも



納豆