



# 11月食育だよ!

令和6年10月30日  
しんあい保育園

## ご飯の魅力再発見

日本の食卓に欠かせない「ごはん」。今回は、ごはんの栄養や健康効果、そして家庭で実践できるおいしく食べるためのコツをご紹介します。子どもと一緒においしくごはんを食べて、日本の豊かな食文化を未来につなげていきましょう。

### ★子どもに必要な栄養素が補給できる★

#### ① エネルギー源となる炭水化物がとれる

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言われています。



#### ③ ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる

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。

### ★健康面での効果が期待できる★

#### 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。体調が悪い時にも安心して食べることができます。

#### ③ お米を中心にとすると献立のバランスがよくなる

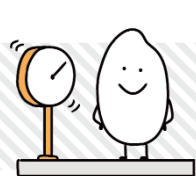
ほんのりとした甘さがあるごはんは、副菜を選ばず、組み合わせが多彩です。栄養バランスがよい「ごはん」を中心とした日本の食事は、世界からも注目される健康食です。

#### ⑤ 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。

### ★おいしいお米の炊き方★

#### ・炊飯前の準備



正確に計量する



お米はサッと洗う



浸水後に炊く

#### ・炊きあがったら...



蒸らす



すぐにほぐす

★切るように  
ほぐすのが  
ポイント★

#### りんご組職員イチオシメニュー

5日 わかめごはん ジャがいもと鶏肉の揚げ煮 豚汁 フルーツヨーグルト

・残食なく完食する子が増えた。・和食をよく食べる。・食具3点持ちの声掛けを継続している。

・家庭で料理を一緒にしている子がいる。(誕生日にエプロンや包丁をもらった子も)

ご家庭でもぜひお手伝いをたくさんさせて、色々なことに挑戦できると良いですね♪