

お米を食べよう！

秋は、新米の季節。米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体内で分解されてブドウ糖となり、すべての細胞のエネルギー源になります。そんな、おいしくてすごい！ごはんのはたらきをご紹介します。

○嚙む回数が増えて、虫歯予防になる○

ごはんは、パンや麺を食べる時よりも嚙む回数が多くなります。そのため、唾液の分泌が増えて、虫歯や歯周病の予防になります。また、消化酵素の分泌を促し、胃腸の働きも活発に。脳にも血流が増えて活性化し、記憶力も向上します。

○腹もちが良い○

ごはんは粒状なので、粉状のパンと比べて、体内で吸収できる大きさに細かくするまでに時間がかかります。そのため消化吸収がゆっくりで、腹もちが良く、子ども達が元気よく遊ぶ力になります。

○腸内環境が整い、便秘が良くなる○

ごはんは、消化しきれない”残渣”と呼ばれる残りかすが比較的多く出現します。これは腸内細菌のエサになるため、善玉菌が増えて腸内環境を整えることができます。また、この残渣は食物繊維のようなはたらきをするため、便秘を良くすることができます。



ごはんクイズ！

お子さんと一緒にチャレンジしてみてください。答えは右下に記載します。

Q1.給食で食べているごはん一膳
(幼児100g)はごはん何粒？

- ①約700粒
- ②約2000粒
- ③約3000粒

Q2.お米からできているもの
ど～れだ？

- ①酒
- ②バター
- ③しょうゆ

Q3.ごはんになるのは、
稲のどの部分？

- ①種
- ②茎
- ③根っこ



おやつで非常食を食べます

園では、災害時を想定して非常食を備蓄しています。賞味期限が迫っているものは、切れる前に食べることで食品ロスの軽減に繋がります。いざという時、子ども達が非常食を食べられるよう、味にも慣れておいて欲しいと思います。今回は11月8日のおやつに、わかめうどんを提供します。子ども達が食べやすい味になるよう調整する予定です。次の備蓄の非常食については、災害時という特殊な環境下でも、子ども達が食べやすいものを、看護の視点と合わせて考えていきたいと思っています。

★お誕生日会メニュー紹介★

〈昼食〉

- ★型抜きごはん
- ★花型コロケ
- ★青菜とコーンのソテー
- ★トマト
- ★鶏肉入り野菜スープ
- ★
- 〈おやつ〉
- ★ショートケーキ



10月28日は、ハロウィンも近いということで、ごはんをオバケの形にしました。「オバケだー！かわいい！」「おはなのかたち！」という歓声が聞けて嬉しくなりました。いつもより美味しく感じたのか、たくさん食べてくれる子が多かったです。今季最初のみかんも喜んでくれました。

★クイズの答え★

Q1.②2000粒

子ども達にとって2000という数字は大きくてわかりにくいと思います。それくらい多くのお米からごはんができていることをわかってもらえればと思います。

Q2.①酒

酒は煮物など様々な料理に使用しますが、原材料は米です。また、バターは牛乳、しょうゆは大豆からできていることも学んでみましょう！

Q3.①種

稲の先にある稲穂の、籾の中にお米が入っています。触れる機会は少ないとは思いますが、お米がどのようにできるかなど、知っておいて欲しいです。

