



給食だより

ミアヘルサ保育園ゆらりん豊洲フロント
2026.10 栄養士 鷺頭

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりましたね。木々の葉が色づき始め、虫の音が聞こえるなど、秋の訪れを感じられるようになりました。さて『実りの秋』、『食欲の秋』という言葉があります。お米や鮭、さつまいも、かぼちゃ、きのこなどが秋に旬を迎えます。旬の食材は栄養価が高いため、給食でも進んで取り入れています！旬の食材を味わい、伝えることも食育になります。食事の際やスーパーで買い物をする際に話題にあげ、ご家庭でも秋の旬を楽しんでみてください。

『米(新米)』

日本で主食として欠かせない米は秋(9月～11月)に旬を迎えます。
私たちの食事を支える米の魅力についてご紹介します！



栄養のポイント！

糖質

お米に含まれるでんぷんは砂糖などと比べてゆっくりと消化吸収されるため、腹持ちが良いのが特徴です！

また血糖値の上昇が緩やかなため、血糖値を下げる働きを持つインスリンというホルモンの分泌を抑え、脂肪の蓄積を抑制します。

タンパク質

タンパク質の栄養評価の指標を「アミノ酸スコア」と言います。米のアミノ酸スコアは100点満点中の80点です。同じように主食として親しまれている小麦のスコアは42点であることから、米は小麦に比べて良質なタンパク質であると言えます。また納豆やみそ汁など、大豆製品と組み合わせることでスコアを100点にすることが出来ます！



噛めば噛むほど良いことがある？！

その1 唾液に含まれる消化酵素がでんぷんを麦芽糖という甘い糖分に分解するため、噛めば噛むほど米の甘さを感じることが出来ます！

その2 ごはんは粒になっているため、パンや麺に比べてよく噛む必要があります。よく噛んで食べることで腸の運動が刺激され、スムーズな排便に繋がります！



給食1食分のごはんに使われる米粒の量はどれくらい？

0さい～2さい

米粒：約2000粒

稲穂：約29本

3さい～5さい

米粒：約2500粒

稲穂：約36本

なんと1食で2000～2500粒、稲穂だと

30～40本分も使われています！

一粒一粒大切に、感謝して味わいたですね！



(参考文献)・今こそお米の魅力を知らう！～米・米粉について考えてみよう～：農林水産省・お米で日本を元気に！～お米・米粉の魅力～：農林水産省・お米の魅力を知らう！～米・米粉について考えてみよう～：農林水産省・1本のイネの穂には、何粒くらいお米が実りますか。：農林水産省

米×納豆で良質なたんぱく質を！

『納豆チャーハン』

保育園でも人気のおやつメニューです。

ひきわり納豆を使用するなど食材を小さくすることで食材とごはんがよくなじみ、

食べやすくなります！

○材料(幼児2人分)

○作り方

・ごはん：220g(お茶碗大盛1杯程)

① にんじんを5mmの角切り、万能ねぎを小口切りに切る。

・ひきわり納豆：13g(1/3パック)

② フライパンにごま油を引いて、にんじんを炒め、柔らかくなったら納豆と万能ねぎ、調味料を加えて更に炒める。

・にんじん：10g(輪切り2枚)

・万能ねぎ：2g(小さじ1)

③ ②にごはんを加えて混ぜ合わせる。

・ごま油：2g(小さじ1/2)

④ 器に盛り付けて完成！

★しょうゆ：2g(小さじ1/3)

★食塩：0.2g(少々)

※★の調味料は付属のタレでもOKです！



冷凍していたごはんや余ったごはんも活用できます！

★印の調味料は納豆に付属しているたれでも代用可能です！